لە کوێ خۆشەویستی هەبێت ژیان لەوێ هەیە

نووسینی
روان عبدالمجید بابان
سامی گلی

منتدى إقرأ الثقافي
www.iqra.ahlamontada.com

چاپی یەکەم
٢٠٢٤

بۆدابەزاندنی جۆرەها کتێب:سەردانی: (مُنْتَدى إِقْرَأ الثَقافِي)

لتحميل انواع الكتب راجع: (مُنْتَدى إِقْرَأ الثَقافِي)

براي دانلود كتابهای مختلف مراجعه: (منتدى اقرأ الثقافي)

www. iqra.ahlamontada.com

www.iqra.ahlamontada.com

للكتب (كوردى ، عربي ، فارسي)

له کوێ خۆشەویستی هەبێت

ژیان لەوێ هەیە

له کوێ خۆشەویستی هەبێت ژیان لەوێ هەیە

گەڕان بە دوای خۆشەویستی لە قووڵایی خود و کۆمەڵگا

نووسینی

روان عبدالمجید بابان

سامی گلی

ناوی کتێب	لە کوێ خۆشەویستی هەبێت ژیان لەوێ هەیە
نووسینی	ڕوان عبدالمجید بابان، سامی گڵی
دیزاین	سامی گڵی
تیراژ	(٥٠٠) دانە
نۆرەی چاپ	چاپی یەکەم
ساڵی چاپ	٢٠٢٤
نرخ	٥٠٠٠ دینار

- چاپخانەی ڕۆژهەڵات – هەولێر
- مافی لەچاپدانەوەی پارێزراوە بۆ نووسەر

مافی چاپکردنەوە و بڵاوکردنەوەی ئەم کتێبە پارێزراوە بۆ هەردوو نووسەر © ٢٠٢٤

ژمارەی سپاردنی (٦٣٨) ی ساڵی ٢٠٢٤ ی پێدراوە

Rwan Baban

Sami Mali

پێشکەشە بە ....

گیانی بابم ئەوەی کە وەک ئاوێنە هەمیشە خۆمی تێدا دەبینم،

دایە گیانم کە سێبەری هەنگاو بە هەنگاوەکانی ژیانمە،

جگەر گۆشەکانم (ڤەدان ، ڤارین ، لۆڤان)

پێشکەشە بە .....تۆش

روان بابان

سوپاس و پێزانین

سوپاسێکی دڵسۆزانە بۆ هەموو ئەو ئازیزانەی کە پێداچونەوەیان لەم کتێبەدا کردووە.
(د. خالص احمد، هەرمین علی، رەوان عبدالمجید بابان) تێڕوانین و ووردبینی ئێوە زۆر گرنگ بوو بۆمان.
خێزان و هاوڕێیانم سوپاس بۆ پاڵپشتی بەردەوامتان، بە تایبەت هاوڕێ دڵسۆزمان (شیرین صباح عبدالله).

بۆ ئێوەی خوێنەران، سوپاس بۆ ئێوەش کە لەگەڵمان دەبن لەم گەشتە ڕۆشنگەرەدا.

ئەم کتێبە بە بەخشندەیی لەلایەن ڕێکخراوی تاکڤینەوە سپۆنسەر کراوە کە ڕێکخراوێکی ناحکومی تایبەتە بە گەشە و هاوکاری مرۆیی. پابەندبوونی تاکڤین بە دروشمی گەیشتنی تاک بە ویستەکانی لە ڕێگای بەخشینەوە بەردی بناغەی کارەکانیانە. سوپاس و پێزانینی دڵسۆزانەمان بۆ پاڵپشتییان ئاراستە دەکەین.

TAKVIN

ناوەرۆک

بەشی یەکەم

تەوەری یەکەم: تێگەیشتن لە خۆشەویستی ١٤

تەوەری دووەم: سروشتی فرەڕەهەندی خۆشەویستی ١٧

تەوەری سێیەم: دیدگا میتۆوویەکان بۆ خۆشەویستی ٢١

تەوەری چوارەم: تێڕوانینەکانی فرۆید سەبارەت بە خۆشەویستی ٢٥

بەشی دووەم

تەوەری یەکەم: خۆشەویستی خودایی ٣٠

تەوەری دووەم: خۆشەویستی لە کۆمەڵگادا ٤٣

تەوەری سێیەم: خۆشەویستی لە دایناميکی خێزاندا ٥١

تەوەری چوارەم: خۆشەویستی و دۆستایەتی ئەفلاتونی ٥٨

تەوەری پێنجەم: خۆشەویستی و بنیاتنانی کۆمەڵگا ٦٧

بەشی سێیەم

تەوەری یەکەم: خۆشەویستی لە سەردەمی سۆشیال میدیا ٧٨

تەوەری دووەم: خۆشەویستی و خۆناسین ٨٩

تەوەری سێیەم: خۆشەویستی خود و قەدرزانی ١,٧

تەوەری چوارەم: ڕۆڵی خۆشەویستی لە گەشەکردنی کەسیدا ١١٧

تەوەری پێنجەم: وابەستەبوون و نزیک بوونەوە و گەشەکردن ١٢٤

بەشی چوارەم

تەوەری یەکەم: چاندنی خۆشەویستی ١٣٦

تەوەری دووەم: پراکتیزەکان بۆ خۆشویستنی خود ١٤٧

تەوەری سێیەم: پەروەردەکردنی پەیوەندییە تەندروستەکان ١٥٦

تەوەری چوارەم: زاڵبوون بەسەر دڵشکان و لەدەستدان ١٦٩

تەوەری پێنجەم: زاڵبوون بەسەر بەربەستەکانی بەردەم خۆشەویستی ١٨١

بەشی پێنجەم

تەوەری یەکەم: هێزی گۆڕینی خۆشەویستی ١٩٢

تەوەری دووەم: خۆشەویستی و خۆشگوزەرانی ١٩٩

تەوەری سێیەم: خۆشەویستی و تەندروستی جەستەیی ٢٠٧

تەوەری چوارەم: خۆبەخشی و خۆشەویستی بۆ مەرج ٢١٩

تەوەری پێنجەم: خۆشەویستی وەک گەشتێکی تەواوی ژیان ٢٣١

کۆتا ووشە ٢٤١

فەرهەنگ ٢٤٥

سەرچاوەکان ٢٤٩

پێشەکی

لە کاتێکدا لەسەر بەربەستی دەستپێکردنی ئەم گەشتە لە لاپەڕەکانی گەڕان بەدوای خۆشەویستیدا وەستاویت، بانگهێشتت دەکەم بۆ ساتێک وەستان و بیرکردنەوە لەوەی کە خۆشەویستی بۆ تۆ مانای چییە؟ خۆشەویستی، لە فۆرم و دەربڕینە بێکۆتاکانیدا، دەست دەخاتە سەر هەموو لایەنەکانی ئەزموونی مرۆڤایەتیمان، ڕێگەی خۆی بە قوولترین پەیوەندییەکانمان دەبەستێتەوە، تێگەیشتنمان سەبارەت بە خۆمان و جیهانی دەوروبەرمان ئاسانتر دەکات.

ئەم کتێبە تەنیا کۆمەڵە بابەتێک نییە،بەڵکو بانگهێشتێکە بۆ قوولبوونەوە لە سروشتی فرەلایەنەی خۆشەویستیدا- هێزێکی بەهێز و گشتگیر، بەڵام بە قوولی کەسیی و بابەتیی. لە لێکۆڵینەوە فەلسەفییە کۆنەکان وە لە کڕۆکی خۆشەویستیدا تا دەگاتە لێکۆڵینەوە زانستییە مۆدێرنەکانی سەردەم و کاریگەرییەکانی لەسەر خۆشگوزەرانیمان، خۆشەویستی وەک نهێنیەکی هەمیشەیی دەمێنێتەوە، نهێنییەک کە بۆ چەندین سەدە دڵ و دەروونی مرۆڤی بە دیل گرتووە.

لەگەڵ هەڵدانەوەی ئەم لاپەڕانەدا، تابلۆیەک دەبینیت لە بیرکردنەوەی تیۆرپی و ڕەنگدانەوەی خۆشەویستی. هەر بابەتێک بە شێوەیەک دارێژراوە کە تێڕوانینەکان پێشکەش دەکات سەبارەت بە ئالۆزیەکان و ئالەنگاریەکان و هێزی گۆڕانکاری خۆشەویستی. جا ئەو خۆشەویستییە بێت کە هەستی پێدەکەین بۆ خۆمان،یان ئەو خۆشەویستییە ڕۆمانسییەی کە لەگەڵ هاوبەشێکدا هاوبەشی پێدەکەین، ئەو خۆشەویستییە ئەفلاتوونییەی لە نێوان هاورێیاندایە،یان ئەو خۆشەویستییە خۆبەخشەی بۆ کۆمەڵگایە، هەموو جۆرە خۆشەویستییەک ژیانمان دەوڵەمەند دەکات، ڕێگاکانی گەشەکردن و بەدیهێنان پەخشدەکات.

هانتان دەدەم بە دڵێکی کراوە لەم کتێبە نزیک ببنەوە. ڕێگە بە خۆت بدە پرسیار بکەیت و بیر بکەیتەوە و بیر لە ئەزموونەکانی خۆشەویستی خۆت بکەیتەوە. لەم گەشتەی خۆشەویستیدا ئەوەندەی هانت دەدا لە دۆزینەوەی ڕاستییە گشتگیرەکان سەبارەت بە خۆشەویستی، ئەوەندەش پەیوەندییە کەسییەکەت لەگەڵ خۆشەویستیدا لە ڕەهەندە زۆرەکاندا ئاشکرا بکەیت.

هەوڵمانداوە ئەم گەڕانە تێگەیشتنت لە خۆشەویستی قوووڵتر بکاتەوە، ئیلهامت پێببەخشێ بۆ چاندنی خۆشەویستی لە ژیانتدا و توانای باوەڕپێنەکراوی خۆشەویستی بۆ چاکبوونەوە و یەکگرتن و گۆڕانکاریت بیربخاتەوە. خۆشەویستی گەشتێکی تەواوی ژیانە، گەشتێکە دەوڵەمەند دەبێت بە هەر هەنگاوێک کە دەینێین بۆ تێگەیشتن لە جەوهەرەکەی و بوونی لە ژیانماندا.

بەخێربێن بۆ گەشتەکە.

بەشی یەکەم

"تێگەیشتن لە خۆشەویستی"

"لەو ساتەی خۆشەویستی هەڵدەبژێرین دەست دەکەین بە هەنگاونان بەرەو ئازادی، بۆ ئەوەی بە شێوەیەک مامەڵە بکەین کە خۆمان و ئەوانی دیکەش ئازاد بکەین"

بێل هوکس

تەوەری یەکەم: تێگەیشتن لە خۆشەویستی

تەوەری دووەم: سروشتی فرەڕەهەندی خۆشەویستی

تەوەری سێیەم: دیدگا میژوویییەکان بۆ خۆشەویستی

تەوەری چوارەم: تێڕوانینەکانی فرۆید سەبارەت بە خۆشەویستی

تەوەری یەکەم: تێگەیشتن لە خۆشەویستی

خۆشەویستی، لە کرۆکیدا، لوغزێکە کە هەمیشە دل و دەروونی مرۆڤی بە دیل گرتووە، هێزێکی هێندە بەهێزە کە لە رێگەی پێکهاتەی بوونی ئێمەوە سەرچاوە دەگرێت و پەیوەندییەکانمان لە قالب دەدات و کاریگەری لەسەر زنجیرەی چیرۆکی ژیانمان دروست دەکات هەروەها کۆمەڵگا لە سەرانسەری سەردەمەکاندا لە قالب دەدات. ئەم هێزە نەبراوە کە لە پێکهاتە سەختەکەیدا کۆمەڵێک پارادۆکس (ناکۆک) دەخاتە ڕوو- لاوازی و بەهێزی، بەردەوامی و دواخستن، توانای برین و ئازار و چاکبوونەوە.

"تێگەیشتن لە خۆشەویستی"، لێرەدا دەست دەکەین بە گەشتێکی گەڕان و شیکردنەوەی ئەم دیاردە ئاڵۆزە، بە ئامانجی تۆێکلکردنی ئەو چین و ڕەهەندانەی کە پێکەوە ئاوازێکی ئاڵۆزی خۆشەویستی دەڕەبڕن.

لە کاتێکدا کە بەناو زەویپە فرە پسپۆڕییەکانی مێژوو، دەروونناسی، کۆمەڵناسی و لێکۆڵینەوە کولتووریپەکاندا تێدەپەڕین، گەشتەکەمان نەک تەنها هەوڵدەدات پەرەسەندنی مێژووپی خۆشەویستی هێلکاری بکات بەڵکو هەوڵدەدات لە رێگەی چاویلکەی دەروونی جۆراوجۆرەوە بچێتە ناو وێناکردنییەوە، ئەم گەڕانە هەمەلایەنەیە ڕەگ و ڕیشەی لەو بیروباوەڕە سەرچاوە دەگرێت کە تێگەیشتن لە خۆشەویستی تێگەیشتنە لە لایەنێکی بنەڕەتی بارودۆخی مرۆڤ.

بوێری ئێمە لە کایەی مێژووەوە دەست پێدەکات، کە وێناکردنی خۆشەویستی لە هەزاران ساڵدا بە شێوەیەکی سەرنجڕاکێش گۆڕانکاری بەسەردا هاتووە. لە چیرۆکە خۆشەویستییە پڕ لە سۆز و زۆرجار کارەسات بارەکانەوە کە لە ئەفسانەی کۆنی یۆنان و ڕۆمادا چەسپێنراون، لە رێگەی ڕۆمانسیەتی سوارچاکیی شوڕشگێڕانی سەدەی ناوەڕاست و خانمەکانیانەوە، تا دەگاتە ئەو

هاوڕێیەتییە عەقڵانییەی کە بیرمەندانی ڕۆشنگەری ڕێزی لێدەگرن و خۆشەویستی ڕۆمانسی چڕ و زۆرجار نموونەکانی سەردەمی مۆدێرن، هەر قۆناغێک ڕەنگدانەوەی تێگەیشتنێکی ناوازەیە لە خۆشەویستی، کە بەهۆی ڕەوتە کولتووری و فەلسەفی و کۆمەڵایەتییە باوەکانەوە لە قاڵب دراوە.

بە پێی ئەم چاوپێکەوتنەی کە دیدێکی پانۆرامای پەرەسەندنی خۆشەویستی نیشان دەدات، ئاشکرای دەکەین کە چۆن چەمکی هەر سەردەمێک بۆ خۆشەویستی لە ڕەنگدانەوەی بەها و نۆرمەکانی کۆمەڵایەتی قووڵترە.

بۆ ئەوەی بە تەواوی لە ئاڵۆزییەکانی خۆشەویستی تێبگەین، سەرەتا دەبێت چاوێک بە دەروونی مرۆڤدا بخشێنین و لێکۆڵینەوە لەوە بکەین کە چۆن تیۆرییە دەروونییەکان هەوڵیان داوە کرۆکی خۆشەویستی پێناسە بکەن. کارە پێشکەوتووەکانی سیگمۆند فرۆید و شوێنکەوتووانی لە گرنگیدانیان بە ڕەگ و ڕیشەی خۆشەویستی لە ئارەزوو و وابەستەبوونداء پەنجەرەیەک دەکاتەوە بەرەو ڕەهەندە نائاگاییەکانی خۆشەویستی و تۆڕی ئاڵۆزی هەست و پاڵنەر و ململانێکان ئاشکرا دەکات کە بنەمای پەیوەندییە خۆشەویستییەکانن.

ئەم گەڕانە دەروونیەی فرۆید تیۆرییە مۆدێرنەکانی تێدایە کە لە بنەما بایۆکیمیاییەکانی خۆشەویستی و دەروونناسی وابەستەبوون و لەدەستدان و پرۆسە مەعریفیەکان کە دەربڕینی خۆشەویستی و سۆزمان بەڕێوەدەبەن، لەخۆدەگرێت.

هاوکات لە ڕوانگەیەکی کۆمەڵناسییەوە پەردە لەسەر خۆشەویستی وەک بنیاتێکی کۆمەڵایەتی لادەبەین، کە لە ژێر کاریگەری پێکهاتە و دایناميکی کۆمەڵگادایە و کاریگەری لەسەر دروست دەکات. لە سنووری ئینتیمای خێزانەوە تا فراوانتر بوونی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان،

خۆشەویستی وەکو چەسپێکی کۆمەڵایەتی بەهێز کاردەکات، تاکەکان بەیەکەوە دەبەستێتەوە و یەکگرتوویی کۆمەڵایەتی پەروەردە دەکات و هەندێکجاریش ململانێ خێراتر دەکات. ئەم چاویلکەیە ئەو ڕێگایانەمان بۆ ڕووناک دەکاتەوە کە خۆشەویستی بەهۆی نۆرمەکانی کولتووری و ڕۆڵی کۆمەڵایەتی و گۆڕانی دیمەنەکانی کارلێکی کۆمەڵایەتی و بە تایبەت لە سەردەمی دیجیتالیدا کە دەربڕینەکانی خۆشەویستی فۆرم و ئاڵەنگاری نوێ دەدۆزنەوە.

لە کاتێکدا ئێمە لە گەشتی "تێگەیشتن لە خۆشەویستی"دا، تۆی خوێنەر بانگهێشت دەکەین بۆ ئەوەی خەریکی ناسینی ئاڵۆزییەکانی خۆشەویستی بیت و بیر لە گرنگییەکەی بکەیتەوە لە ژیانی خۆتدا، هەروەها بیر لەو ڕێگا بێشومارانە بکەیتەوە کە خۆشەویستی کاریگەری لەسەر یاربیە مێژوویییەکان هەیە و ئەمانیش کاریگەریان بەسەر هێژە دەروونی و کۆمەڵناسی و کولتووربییەکانەوە هەیە . ئەم باسە تەنیا ئەکادیمی نییە بەڵکە گەشتێکە بۆ ناو قووڵایی ئەوەی کە مرۆڤبوون مانای چییە؟ وە پێشکەشکردنی تێڕوانینەکان کە دەنگدانەوەیان لەگەڵ ئەزموونەکانی خۆمان هەیە لە خۆشەویستی و لەدەستدان و حەسرەت.

ئێمە بە هەڵدانەوەی چین و ڕەهەندەکانی خۆشەویستی، نەک تەنها ئاواتەخوازین لەم هێژە پر لە مەتەڵە تێبگەین بەڵکو خۆشحاڵ دەبین بە ناسین و شارەزایی و کاریگەری ڕۆڵی ناوەوەمان لەسەر تابلۆی ژیانی مرۆڤدا.

تەوەری دووەم: سروشتی فرەڕەهەندی خۆشەویستی

لە دەستپێکی گەشتەکەدا بۆ هەڵدانەوەی دیاردەی فرەلایەنەی خۆشەویستی، ڕووبەڕووی ئاڵۆزییە سروشتییەکەی دەبینەوە. خۆشەویستی، چەمکێکە کە وەک خودی مرۆڤایەتی کۆنە، سەرپێچی لە سادەیی پۆلێنکردن دەکات، بەناو تابلۆی ژیانماندا بە شەبەنگی ڕەنگەکاندا دەبەسترێتەوە کە زیندووتر و جۆراوجۆرتر لەوەی کە بە ئاسانی ناوی لێنرێت.

ئەزموونێکە کە کۆمەڵێک هەست و حاڵەت و ڕەفتاری بەرفراوان لەخۆدەگرێت، لە سۆزداری توند و ئاگرینەوە تا ناسک و پەروەردەکار، لە ڕزگارکەرەوە تا بەستنەوە. ئەم بەشە سەرەتاییە بنەمای گەرانەکەمان دادەنێت لە ژێر ناوی "سروشتی فرەڕەهەندی خۆشەویستی" دەمانەوێت تۆی خوێنەر بانگهێشت بکەین بۆ ئەوەی لە گۆشەیەکی فرەڕەهەندەوە سەیری خۆشەویستی بکەیت کە دیدگا سۆزداری، مەعریفی، بایۆلۆژی و ڕۆحییەکان لەخۆدەگرێت. بۆ ئەم کارەش، سوود لە هەردوو لێکۆڵینەوەی هاوچەرخ و کانیاوی حیکمەتی کۆن وەردەگرین بۆ پارچەکردنی پێکهاتەکانی خۆشەویستی، کە پانتایی زەوی دەبڕێت لە خۆشەویستی ڕۆمانسییەوە تا پەیوەندییە خێزانییەکان و لە پەیوەندییە ئەفلاتونییەکانەوە بەرەو گەشتێک بۆ قوواڵایی خۆشەویستی خود.

ئەم گەشتە ئەو ڕێگا ئاڵۆزانەمان بۆ ئاشکرا دەکات کە ئەم فۆرمە هەمەچەشنانەی خۆشەویستی بەیەکەوە دەبەستنەوە و کاریگەرییەکی قوواڵیان بەسەر ژیانماندا هەیە.

ڕەنگە ڕەهەندی سۆزداریی خۆشەویستی بە ئاسانی بناسرێتەوە، تایبەتمەندی ئەو هەستە قوواڵانەی سۆز و پەیوەندییە کە بەرامبەر بەوانی تر ئەزموونی دەکەین. خۆشەویستی سۆزداری، خۆشحاڵی، سەرنجڕاکێشانی ڕۆمانسی، گەرمییەکی بەردەوامی خۆشەویستی خێزانیی،

هاوڕێیەتیەکی پڕ ئاسوودەیی و دووپاتکردنەوەی خۆویستی خود لەخۆدەگرێت. بەڵام ئەم هەستانە جێگیر نین و پەردەسەنن و قوواڵتر دەبنەوە و هەندێکجاریش بە پێچەوانەوە کەم دەبنەوە و کاڵتر دەبن و ڕەنگە نەمێنن ئەمەش لە ژێر کاریگەری گەشەی کەسی و ئەزموونەکانی ژیان و دایناميکی پەیوەندییەکانمان.

تونژینەوە دەروونییەکان لە ئاڵۆزییە سۆزداریەکانی خۆشەویستیدا قووڵ دەبنەوە، لێکۆڵینەوە لەوە دەکەن کە چۆن دەتوانێت ئیلهامبەخش بێت بۆ خۆشی و بەدیهێنان، لەگەڵ ئەوەشدا ترس و ئیرەیی و ناسەقامگیری دەورۆژێنێت. ئەم دووانەیە جەخت لەسەر دەوڵەمەندی سۆزداری خۆشەویستی و توانای پەروەردەکردنی قوواڵترین خۆشی و خەمە قووڵەکان لە ئەزموونی مرۆڤدا دەکاتەوە.

لە ڕوانگەی مەعریفییەوە خۆشەویستی نەک تەنها هەستەکان بەڵکو کۆمەڵێک پرۆسەی دەروونی و بڕیار و حوکمەکانیش دەگرێتەوە. ئەو بیرکردنەوانە دەگرێتەوە کە پێشەکی و هاوڕێیەتی و شوێنکەوتووی هەستەکانمانن- لە ناسینەوەی سەرەتایی سەرنجڕاکێشانەوە تا ئەو ڕەچاوکردنە ئاڵۆزانەی کە لە بنیاتنانەوە و پاراستنی پەیوەندییەکاندا بەشدارن. تیۆرییە مەعریفیەکانی خۆشەویستی پێشنیاری ئەوە دەکەن کە تێڕوانین و بیروباوەڕ و هەڵوێستەکانمان بەرامبەر بە خۆشەویستی بە شێوەیەکی بەرچاو ئەزموونەکانمان سەبارەت بە خۆشەویستییەوە لە قاڵب دەدرێت.

ئەوان تیشک دەخەنە سەر ئەوەی کە چۆن خۆشەویستی یاریکردنێکی نێوان بنیاتەکانی دەروونی لەخۆدەگرێت، وەک ئەو نموونانەی کە هەڵیاندەگرین، وە ئەو چاوەڕوانیانەی کە پەروەردەیان دەکەین و ئەو پابەندبوونانەی کە پەیوەستین پێوەی. ئەم ڕەهەندە زانستیە

جەخت لەوە دەکاتەوە کە خۆشەویستی نەک تەنها هەستی پێدەکرێت بەڵکو بیریشی لێدەکرێتەوە ئەمەش کە ڕەنگدانەوەی لەسەر دل و دەروون هەیە.

لە ڕووی بایۆلۆژییەوە دەتوانرێت خۆشەویستی لە ڕوانگەی زانستی دەمار و دەروونناسی پەرەسەندن ببینین، کە لە بنەما فیزیۆلۆژی و بۆماوەییەکانی خۆشەویستی دەکۆڵنەوە.

تونژینەوەکان لەم بوارانەدا هەڵسەنگاندنیان کردووە لەوەی کە چۆن خۆشەویستی پەستانی کارلێکی کیمیایی لە مێشکدا دەستپێدەکات، گونژەرە دەماریيەکانی وەک دۆپامین و ئۆکسیتۆسین ئازاد دەکات، کە ڕۆڵی سەرەکی دەگێڕن لە هەستەکانی چێژ و پەیوەندی و وابەستەیی پەیوەست بە خۆشەویستییەوە.

تیۆرییە پەرەسەندووەکان زیاتر پێشنیاری ئەوە دەکەن کە خۆشەویستی خزمەت بە ئەرکە گرنگەکان دەکات لە پێناو مانەوە و زاوزێی مرۆڤدا، لە پەیوەندی نێوان دایک و باوک و نەوەکانەوە تا پەیوەندی هاوبەش، کە بۆ پەروەردەکردنی هاوبەشی منداڵان پێویستە. ئەم ڕوانگە بایۆلۆژییە جەخت لەسەر ڕۆڵی خۆشەویستی دەکاتەوە وەک هێزێکی سروشتی و جەوهەری، کە لەناو خودی پێکهاتەی بوونماندا تواوەتەوە.

ڕەهەندی ڕۆحی خۆشەویستی ڕوانگەیەکی زاڵ پێشکەش دەکات، خۆشەویستی وەک پەیوەندییەک لە قەڵەم دەدات کە لە فیزیکی و دەروونی تێدەپەڕێت، دەست دەخاتە سەر کرۆکی بوون و پەیوەندیمان بە گەردوونەوە. زۆرێک لە نەریتە ئایینی و فەلسەفییەکان خۆشەویستی وەک دیاریيەکی خودایی سەیر دەکەن، هێزێکی بنەڕەتی کە هەموو بوون یەکدەخات.

ئەم دیدگایە بانگهێشتمان دەکات کە توانای خۆشەویستی بۆ بەرزکردنەوەی ڕۆحی مرۆڤ و پەروەردەکردن و هەستکردن بە پەیوەندی و ئامانج لەبەرچاو بگرین. لەگەڵ تێپەڕین بەناو ئاڵۆزییەکانی ڕەهەندە جیاوازەکانی خۆشەویستیدا، دەستدەکەین بە زانینی گرینگی کاریگەرییە قوولەکانی لەسەر ژیانمان. خۆشەویستی ناسنامەکانمان لە قاڵب دەدات و کاریگەری لەسەر هەڵبژاردنەکانمان هەیە و ئەزموونەکانمان ڕەنگ دەکات. پاڵمان پێوەدەنێت بۆ ئەوەی پەیوەندی قوول دروست بکەین، بەدوای مانا و بەدیهێناندا بگەڕێین و ڕووبەڕووی قوولترین ترس و لاوازییەکانمان ببینەوە.

بە پارچەپارچەکردنی پێکهاتەکانی خۆشەویستی- دەوڵەمەندیی سۆزداری، قوونی مەعریفی، ڕەگ و ڕیشەی بایۆلۆژی و گرنگی ڕۆحی- ئێمە تێڕوانینەکان بۆ جەوهەری ئەم هێزە مەتەلییە بەدەست دەهێنین.

لە پەیوەندییە نزیکەکانی پەیوەندییە سۆزدارییەکانەوە تا دەگاتە پەیوەندییە پەروەردەکراوەکانی خۆشەویستی خێزانی، لە پەیوەندییە پاڵپشتییەکانی هاوڕێیەتییەوە تا گەشتی خۆدۆزینەوە و خۆشەویستی خود، هەر فۆرمێکی خۆشەویستی بەشدارە لە ئاوازێکی ئاڵۆزی ئەزموونی مرۆڤدا.

لە ڕێگەی ئەم گەڕانە، "سروشتی فرەڕەهەندی خۆشەویستی" زەمینە بۆ تێگەیشتنێکی قوولتر لە ڕۆنی خۆشەویستی لە ژیانماندا ساز دەکات، وامان لێدەکات کە ئاڵۆزییەکانی لە باوەش بگرین و توانای گەشەسەندن و چاکبوونەوە و گۆڕانکارییەکانی بناسین.

تەوەری سێیەم: دیدگا مێژوویییەکان بۆ خۆشەویستی

دەستکردن بە گەڕانێکی کرۆکی لە وێناکردنی خۆشەویستی لە ڕێگەی مێژووەوە پەردە لەسەر گەشتێکی سەرنجڕاکێش لادەدات، کە نیشان دەدات چۆن خۆشەویستی هەم هێزێکی بەردەوام بووە و هەم شێوەگۆڕێک بووە، کە لەلایەن نۆرم و پێوەرەکانی کۆمەڵگا و بیروباوەڕی ئایینی و بیری فەلسەفی سەردەمەوە قاڵب کراوە.

"ڕوانگە مێژووییەکان بۆ خۆشەویستی"، خوێنەر بە درێژایی سەدەکان ڕێنمایی دەکات، لە ئەفسانەی سۆزداری یۆنان و ڕۆمای کۆنەوە تا خۆشەویستی دەرباری سوارچاکی سەردەمی سەدەی ناوەڕاست، لە چاوپلکەی عەقڵانییانەی ڕۆشنگەری و ڕۆمانسیزمی پڕ لە گەرمی سەدەی نۆزدەهەم، کە تابلۆی دەوڵەمەندی پەرەسەندنی خۆشەویستی نیشان دەدات.

دیدگا کۆنەکان بۆ خۆشەویستی

گەشتەکەمان لە یۆنانی کۆن و ڕۆما وە دەست پێدەکات، کە خۆشەویستی تێیدا ئاهەنگ دەگێڕدرا و فەلسەفەی بۆ دەکرا. لە یۆنان خۆشەویستی بناغەی هەردوو ئەفسانە و فەلسەفە بووە، نموونەی جوانی و ئارەزووپی خودایی بەرجەستە کردووە.

یۆنانیەکان جیاوازیان لە نێوان جۆرە جیاوازەکانی خۆشەویستیدا دەکرد: 'ئیرۆس' (سۆزێکی سێکسی)، 'فیلیا" (هاوڕێیەتی قوول)، 'ستۆرج" (خۆشەویستی خێزانی) و 'ئاگاپی" (خۆشەویستی بۆ هەمووان)، ئەمەش تێگەیشتنە ڕوونەکانی خۆیان لە فرەلایەنەی خۆشەویستی نیشان دەدا. Plato's Symposium سیمپۆزیۆمی ئەفلاتون لە ڕێگەی زنجیرەیەک وتارەوە لە چەمکی خۆشەویستی دەکۆڵێتەوە، وەک ڕێگایەکی خودایی و ئامرازێک

بۆ سەرکەوتن کە فۆرمێکی کۆتایی جوان پێشکەش دەکات. بە پێچەوانەوە لە ڕۆمانی زیاتر بە خۆشەویستی سەر زەوی بەستراوەتەوە، لە شیعرە خۆشەویستییە پڕ لە سۆز و زۆرجار پڕ لە گێژاوەکانی کاتولۆس و ئۆفیددا وێنا کراوە، کە ڕەنگدانەوەی هەڵوێستی کۆمەڵایەتییە بەرامبەر بە خۆشەویستی و هاوسەرگیری و دڵسۆزی.

خۆشەویستی دەربارەی سەدەی ناوەڕاست

سەردەمی سەدەی ناوەڕاست چەمکێکی سەرنجڕاکێشی ڕۆمانسی ناساند کە بە خۆشەویستی دەربارەی ناسراوە. ئەمە فۆرمێکی ئایدیالیزەکراوی خۆشەویستی بوو کە تا ڕادەیەکی زۆر بەدەست نەدەهات، تایبەتمەندی ئەوە بوو کە شوێنگێڕەکان لە ڕێگەی کردەوەی سوارچاکی و بەیتی شیعرییەوە پەرۆشی خۆیان دەردەبڕن. خۆشەویستی دەربارەی لە ناوچەکانی وەک ئاکویتێن و پرۆڤانس و شامپاینەوە سەرچاوەی گرتووە، ئاهەنگی پەرستنی شوێنگێڕێک بۆ خانمێک دەگێڕا کە زۆرجار لە دەرەوەی دەستی ئەو بوو، دەیخستە سەر پایەیەک و خۆی تەرخان دەکرد بۆ خزمەتکردنی بە دڵسۆزییەکی ڕەها.

ئەم چەمکە ڕۆمانسیزەکراوەی خۆشەویستی بە قووڵی لە ژێر کاریگەری پێکهاتە کۆمەڵایەتییەکانی ئەو سەردەمەدا بوو، بە تایبەتی سیستەمی فیۆدالی کە دڵسۆزی و خزمەتکردن لە سەروەی هەموو شتێکەوە بەهای دەدا. شوێنگێڕان کە بە ئەرکە فیۆدالییەکانەوە بەسترابووەوە، هاوتەریبێکیان لە دەربڕینی پەرۆشی و خزمەتکردنی بێ چەواشەکاری لە ژیانی خۆشەویستی خۆیاندا دۆزیەوە. ئەوەی جێگای سەرنجە، خۆشەویستی دەرباریش وەک دژە خاڵێک کاری دەکرد بۆ ئەو هاوسەرگیرییە ڕێکخراوانەی کە لە نێو ئاغاکاندا باو بوون. ئەم هاوسەرگیریانە بە شێوەیەکی گشتی ستراتیژی بوون، زیاتر سەرنجیان لەسەر هاوپەیمانییە سیاسییەکان و سوودە خێزانییەکان بوو نەک سۆز و هەڵبژاردنی کەسی.

خۆشەویستی دەربارەی بە ئایدیالیزەکردنی فۆرمێکی خۆشەویستی کە دوور بوو لە سنووردارکردنی پراکتیکی هاوسەرگیری، دەرچەیەکی داهێنەرانە و هەڵهاتنی سۆزداری بۆ خۆشەویستان دابین دەکرد، رێگەی پێدەدان لە دەرەوەی واقیعەکانی رۆژی کۆمەڵایەتی خۆیان خەون ببینن و ئاوات بخوازن. رێگایەکی پێشکەش کرد بۆ دەربڕینی هەستی کەسی کە بە تۆندی جیاواز بوو لەگەڵ سروشتی پراگماتیکی هاوپەیمانییە هاوسەرگیرییە نەریتییەکان، بەم شێوەیە پەیکەری کولتووری سەردەمی سەدەی ناوەڕاستی بە چیرۆکی حەسرەت و ئازایەتی و سۆز دەوڵەمەند کرد کە تا ئەمڕۆش لە خەیاڵی بەکۆمەڵماندا دەنگدانەوەیان بەردەوامە.

ڕۆشنگەری و خۆشەویستی عەقڵانی

لەگەڵ سەرهەڵدانی سەردەمی ڕۆشنگەری ئەوروپا خۆشەویستیش لە ڕوانگەی عەقڵ و عەقڵانییەتەوە دەستی پێکرد. زیادەڕەوییە ڕۆمانسیەکانی خۆشەویستی جێگەی خۆیان بەخشی بە ڕوانگەیەکی ملکەچتر و عەقڵانیتر بۆ خۆشەویستی، جەختیان لەسەر گونجان و هاوڕێیەتی و ڕێزگرتنی یەکتر دەکردەوە وەک بناغەکانی هاوسەرگیرییەکی سەرکەوتوو. فەیلەسوفانی وەک جۆن لۆک و ژان جاک ڕۆسۆ بانگەشەیان بۆ گرنگی هەڵبژاردنی کەسی دەکرد لە ژیانی هاوسەرگیریدا، کە ڕەنگدانەوەی ئایدیاڵە فراوانەکانی ڕۆشنگەری بوو سەبارەت بە مافەکانی تاک ودەسەڵاتی.

هەروەها ئەم قۆناغە فۆرمێکی ئەدەبی بەخۆیەوە بینی وەک سەرهەڵدانی ڕۆمانەکەی "شانازی و پێشوەختە"ی (جین ئۆستن) و بەرهەمەکانی "پامێلا"ی (ساموێل ڕیچاردسۆن) بووە هۆی بەدواداچوون بۆ تەوەری خۆشەویستی، هاوسەرگیری و پێگەی کۆمەڵایەتی و زیاتر چەسپاندنی نموونەیی خۆشەویستی لەسەر بنەمای هاوبەشی سۆز و ڕێزگرتن.

. ڕۆمانسیزم و ڕێبازی خۆشەویستی

سەدەی نۆزدەهەم سەردەمی ڕۆمانسیزمی دەستپێکرد، وەک بزووتنەوەیەک کە خۆشەویستی لە ئەزمونی دڵی مرۆڤدا دانرا. شاعیران و ڕۆماننووسانی ڕۆمانسی ئاهەنگیان دەگێڕا بۆ خۆشەویستی وەک هێزێکی بەهێز و زاڵ کە توانای ئیلهامبەخشین هەبوو بۆ بەرزترین دەستکەوتەکان و نوقمکردنی تاکەکان لە قووڵایی نائومێدیدا.

خۆشەویستی وەک ڕەهایەک سەیر دەکرا، پاڵەوانی ڕۆمانسی زۆرجار لە شوێنکەوتنی خۆشەویستی ڕاستەقینەدا سەرپێچی لە ڕێکەوتنە کۆمەڵایەتییەکان دەکرد. لەم قۆناغەدا چەندین چیرۆکی خۆشەویستی بەردەوام لە ئەدەبیاتی ڕۆژئاوادا بڵاودەکرانەوە، لەوانەش "Wuthering Heights"ی ئیمیلی برۆنتێ و"The Hunchback of Notre-Dame" ی ڤیکتۆر هوگۆ، کە خۆشەویستی وەک سۆزدار و زۆرجار تراژیدی وێنا دەکرد.

تەوەری چوارەم: تێڕوانینەکانی فرۆید سەبارەت بە خۆشەویستی

سیگمۆند فرۆید، باوکی شیکاری دەروونی، تێڕوانینێکی پێشکەوتووی هێنایە ناو تێگەیشتنمان لە خۆشەویستی. ئەو خۆشەویستی وەک پەیوەندییەکی ئالۆز بە نائاگاییەوە سەیر دەکرد، کە کاریگەری زۆری سەردەمی منداڵیمان و پاڵنەرە سەرەتاییەکانمان بوو. بە گوتەی فرۆید، گرێی ئۆدیپوس- خواستی نائاگایی منداڵ بۆ دایک و باوکی ڕەگەزی بەرامبەر بە واتای خۆشەویستی کچ بۆ باوکی و خۆشەویستی کور بۆ دایکی و بە پێچەوانەوە ئەمەش ڕۆڵێکی گرنگ دەگێڕێت لە دارشتنی توانای ئێمە بۆ پێکهێنانی پەیوەندییەکی تەندروست لە ڕووی سۆزداریەوە وەک کەسانی گەورە.

فرۆید پێشنیاری کرد کە خۆشەویستی تەنها کارێکی سۆزداری نییە بەڵکو بە قووڵی پەیوەستە بە ئارەزووی سێکسییەوە، کە هێزێکی بنەڕەتییە کە ڕەفتاری مرۆڤەکان بەرەوپێشەوە دەبات. ئەو پێیوابوو کە ناکۆکییە چارەسەرنەکراوەکان لە قۆناغەکانی گەشەکردنی دەروونی سێکسیمانەوە دەتوانن توانای ئێمە بۆ بەشداریکردن لە پەیوەندییە خۆشەویستییەکان لە ژیان تێکبدەن.

هەروەها قووڵ بووەوە بۆ لایەنە تاریکەکانی خۆشەویستی، باسی لەوە کرد کە چۆن توخمەکانی وەک ئیرەیی و وەسوەسە سەرهەڵدەدەن. فرۆید ئیرەیی بە زیاتر لە کاردانەوەیەک دەبینی بەرامبەر بە هەڕەشەکردن لە خۆشەویستی، ئەو پێی وابوو کە دەرکەوتنی نا سەقامگیریە قووڵەکان و ململانێ ناوخۆییە چارەسەرنەکراوەکانە. بە هەمان شێوە، ئەو وەسوەسەی بە جێگیرکردنێکی نەخۆشیزانی دەزانی، کە بەهۆی ئارەزووە دابین نەکراوەکانەوە دەجوولێت کە دەتوانن ناخ و دەروونی تاک بخۆنەوە.

جگە لەوەش، فرۆید هەولیدا نۆرمەکانی کۆمەڵایەتی چۆن کاریگەریان لەسەر خۆشەویستی هەیە شیبکاتەوە، پێشنیاری ئەوە دەکات کە سنووردارکردنی کۆمەڵایەتی لەسەر دەربڕینی سۆزداری و سێکسی دەتوانێت ببێتە هۆی فشاری دەروونی قوول.

تیۆرییەکانی فرۆید وامان لێدەکەن خۆشەویستی وەک تێکەڵەیەکی ئاڵۆز لە دەروونناسی تاکەکەسی و کاریگەرییە کۆمەڵایەتییەکان لەبەرچاو بگرین، داوای گەڕانێکی قوولتر دەکەن بۆ گەیشتنە ئەوەی کە چۆن ئەم ئەزموونانە پێکهاتە و ژینگەی کولتووری هەوڵە ڕۆمانسیەکان و پەیوەندییە سۆزدارییەکانمان لە قاڵب دەدەن. کارەکانی تێگەیشتنمان لە ڕەهەندە دەروونییەکانی خۆشەویستی دەوڵەمەندتر دەکات، چاوێلکەیەک پێشکەش دەکات کە لە ڕێگەیەوە سەیری قوولترین ئارەزوو و ترسەکانمان بکەین.

ئەنجام

تیۆرییە سۆسیۆلۆژییەکانی خۆشەویستی، شێوازێکی ناوازەمان پێدەبەخشن بۆ بیرکردنەوە لە ڕۆڵی خۆشەویستی لە کۆمەڵگادا، هانمان دەدەن نەک تەنها وەک هەستێکی تایبەت یان حالەتێکی دەروونی بەڵکو وەک دیاردەیەکی کۆمەڵایەتی ئاڵۆز سەیری بکەین. گەڕانمان بۆ بنیاتنانی کۆمەڵایەتی خۆشەویستی، لەوانە چۆن لە ژیانی خێزانیدا دەگونجێت، کارلێک لەگەڵ کولتوری سەرمایەداریدا دەکات، لەگەڵ تەکنەلۆژیادا دەگۆڕێت و داینامیکی دەسەڵات دەگرێتەوە، یارمەتیدەرمانە بۆ ئەوەی تێبگەین کە هەستە کەسییەکانمان چەندە بە قوولی لەگەڵ ژینگەی کۆمەڵایەتی فراوانتردا تێکەڵاون.

ئەم تیۆریانە نیشان دەدەن کە خۆشەویستی بەهۆی ئەو کۆمەڵگایەی کە تێیدا دەژین و ئەو نۆرمە کولتووریانەی کە پەیڕەوی دەکەین، لە قاڵب دەدرێت. بۆ نموونە چۆنیەتی دەربڕینی خۆشەویستی و ئەوەی لە پەیوەندییەکان چاوەڕوانی دەکەین، دەکرێت لە ژێر کاریگەری هەموو

شتێکدا بێت لە بارودۆخی ئابووریيەوە تا پێشکەوتنی تەکنەلۆژیا. ئەم دیدگا فراوانە یارمەتیدەرمانە بۆ بینینی ئەو ئالەنگاری و فشارانەی کە دەتوانن کاریگەریيان لەسەر پەیوەندییەکانمان هەبێت.

تێگەیشتن لە خۆشەویستی بەم شێوەیە گرنگە، چونکە هانمان دەدات بە شێوەیەکی ڕەخنەگرانە بیر لەو هێزانە بکەینەوە کە ژیانی تاکەکەسیمان لە قاڵب دەدەن. بە ناسینی ئەم کاریگەرییانە، دەتوانین باشتر پەیوەندییەکانمان بەڕێوەببەین و هەڵبژاردنی ئاگادارانەتر سەبارەت بە خۆشەویستی و نزیکبوونەوە بکەین.

لێرەدا چەند ئامۆژگارییەکتان بۆ دەخەینەڕوو: بە بیری کراوە و بیرکردنەوە لە ئەزموونەکانی خۆشەویستی خۆتان بمێننەوە. بیر لەوە بکەرەوە کە چۆن نۆرمەکانی کۆمەڵایەتی و ژینگەکەت کاریگەرییان لەسەر هەست و کردارەکانت هەیە. ئاگاداربوون لەم هۆکارانە دەتوانێت بەهێزت بکات بۆ پەروەردەکردنی پەیوەندی تەندروستتر و پڕ لە خۆشی. لەبیرت بێت، تێگەیشتن لە لایەنە کۆمەڵایەتییەکانی خۆشەویستی دەتوانێت یارمەتیدەرمان بێت بۆ ئەوەی قوولتر پەیوەندیمان لەگەڵ ئەوانی دیکە و خۆماندا هەبێت لە جیهانێکی ئاڵۆزتردا.

بەشی دووەم

"تاک و خۆشەویستی"

"گرنگترین شت لە ژیاندا ئەوەیە فێر بیت چۆن خۆشەویستی لە دڵتەوە دەربڕی، و ڕێگەش بدەیت بچێتە دڵتەوە"

مۆری شوارتز

تەوەری یەکەم: خۆشەویستی خودایی

تەوەری دووەم: خۆشەویستی لە کۆمەڵگادا

تەوەری سێیەم: خۆشەویستی لە داینامیکی خێزاندا

تەوەری چوارەم: خۆشەویستی و دۆستایەتی ئەفلاتونی

تەوەری پێنجەم: خۆشەویستی و بنیاتنانی کۆمەڵگا

تەوەری یەکەم: خۆشەویستی خودایی

گەران بەدوای جیهانی ڕۆحیدا، خۆشەویستی خودایی گرنگییەکی تایبەتی هەیە، زۆر لە سەرووی ئەو هەستە ئاسایانەی خۆشەویستییەوە وەستاوە کە لە ژیانی ڕۆژانەماندا ئەزموونی دەکەین. ئەم جۆرە خۆشەویستییە ڕاستەوخۆ لە خوداوە سەرچاوە دەگرێت و پاک وبێگەرد و بێسنوورە و بەبێ هیچ مەرجێک بەخشراوە. هێندە بەهێزە کە نەک تەنها ئاسوودەیی بە دڵ و دەروونی مرۆڤ دەدات، بەڵکو توانای گۆڕینی تەواوی ئەو کەسانەی هەیە کە کاریان پێ دەکات. لەم بابەتە بانگهێشتنامەیەک ئاراستەی خوێنەران دەکەین بۆ دەستپێکردنی گەشتێکی ناڕاسایی بەناو دڵی خۆشەویستی خودایی.

لەگەڵ قوولبوونەوەمان لەم گەشتەدا، لەوە دەکۆڵینەوە کە چۆن ئەم خۆشەویستییە پیرۆزە لە سەرانسەری نەریتە ئایینییە جیاوازەکاندا و لە هەموو باوەڕێکدا هەستی پێدەکرێت و ئەزموون دەکرێت. خۆشەویستی خودایی وەک توخمێکی چارەنووسساز کاردەکات، هەم دڵنەواییمان پێشکەش دەکات لە کاتی نارەحەتیدا و هەم هێزی گۆڕینی ژیانمان باشتر دەکات. هانمان دەدات لە دەرەوەی نیگەرانییە دەستبەجێکانمان بڕوانین و پەیوەندیمان بە شتێکی زۆر گەورەتر لە خۆمانەوە هەبێت.

ئەم گەڕانە تەنها تێگەیشتن لە خۆشەویستی خودایی وەک چەمکێک نییە بەڵکو ئەزموونکردنی وەک ڕاستییەکی زیندوو. بانگهێشتمان دەکات بۆ ئەوەی بزانین خۆشەویستی خودایی چۆن پەیوەندییەکانمان و کردارەکانمان لە قاڵب دەدات و ڕێگا ڕۆحییەکانمان ڕێنمایی دەکات. بە درێژایی ئەم بابەتە، بۆمان دەردەکەوێت کە خۆشەویستی خودایی تەنها حاڵەتێکی نەرێنی نییە کە تەنیا لەلایەن خوداوە خۆشەویست بین بەڵکو هێزێکی چالاکە وە ئیلهامبەخشیشە بۆ ئەوەی ئەوانی دیکەمان خۆشبوێت و بە ئامانجەوە بژین و لە باوەڕ و ئیمانماندا گەشە بکەین.

لەم گەشتە بەڵێن دەدەین تێگەیشتنمان قوولتر بکاتەوە لەوەی ژیانێک کە لە خۆشەویستی قوونی خودایيەوە ئیلهامی وەرگرتووە و لەگەلیدا تێکەل بووە.

ڕوانگەی ئیسلامی بۆ خۆشەویستی خودایی

لە ئیسلامدا چەمکی خۆشەویستی ئیلاهی ڕەگ و ڕیشەی قوونی لە پەیوەندی نێوان ئیماندار و خوای گەورەدا داکوتاوە، کە تایبەتمەندە بە هەردوولای پەرۆشی و ملکەچبوون. ئەم پەیوەندییە لە چوارچێوەی ئەو باوەڕەدایە کە خۆشەویستی خوا هەم پاداشتێکە بۆ گوێڕایەڵی و هەم ڕووناکییەکی ڕێنماییە بۆ ژیانی ڕۆژانە. قورئان زۆرجار بە الودود، "خۆشەویستترین" ناوی خوای گەورە دەگەیەنێت، تیشک دەخاتە سەر سۆز و خۆشەویستی بۆ ئەوانەی باوەڕیان هێناوە و ڕێبازی ڕاست ودروستییان گرتووە.

ئەم سۆز و خۆشەویستییە ئیلاهییە بە چەندین شێوە دەردەکەوێت، لە ڕەحمەت و لێبووردنێکەوە کە خوای گەورە درێژی دەکاتەوە بۆ دروستکراوەکانی، تا دەگاتە ئەو ڕێنماییە وردانەی کە لە ڕێگەی قورئان و فەرمووداکانەوە پێشکەش کراوە. موسڵمانان فێر دەکرێن کە بەدوای نزیکایەتییەکدا بگەڕێن لەگەڵ خودایا بە وەرگرتنی سیفەتەکانی ڕەحمەت و سەبر و خۆشەویستی لە کارلێککردنیان لەگەڵ کەسانی تردا. ئەم هاوشێوەکردنە تەنیا کردەوەیەکی گوێڕایەڵی نییە، بەڵکو دەربڕینێکی دڵسۆزانەیە بۆ خۆشەویستی بۆ دروستکەر، کە لە بەرامبەردا هەستی باوەڕدار خۆی بە بەها و ئامانجی خۆی بەهێز دەکات.

جگە لەوەش پەیڕەوکردنی ئیبادە (عیبادەت) کە نوێژ و ڕۆژوو و خێر لەخۆدەگرێت، وەک دەربڕینی خۆشەویستی و سوپاسگوزاری بەرامبەر بە خوا سەیر دەکرێت. ئەم پەرستشانە پەیوەندی خۆشەویستی نێوان خوا و شوێنکەوتووانی بەهێزتر دەکات، ژیانی ڕۆحی ئیماندار

دەولەمەندتر دەکات. موسڵمانان لە ڕێگەی عیبادەتەوە پشتبەستنیان بە خوا دووپات دەکەنەوە، دان بەوەدا دەنێن کە هەموو نیعمەت و تاقیکردنەوەیەک ڕەنگدانەوەی خۆشەویستی ئیلاهییەتی.

موسڵمانان بە تێگەیشتن و پراکتیزەکردنی خۆشەویستی خودایی نەک هەر ئەرکە ڕۆحییەکانی خۆیان جێبەجێ دەکەن، بەڵکو بەشداری دەکەن لە جیهانێکی بەزەییدارتر و تێگەیشتووتر. ئەم بەشەی بابەتەکە جەخت لەسەر ئەو کاریگەرییە قوولە دەکاتەوە کە خۆشەویستی خوا لەسەر ژیانی تاک و کۆمەڵگا هەیەتی، بەرەوپێشبردنی کۆمەڵگایەک کە لەسەر بنەماکانی دادپەروەری و ئاشتی و ڕێزگرتنی یەکتر بنیات نراوە- ڕەنگدانەوەی ڕاستەقینەی خۆشەویستی خودایی لە کرداردا.

کاریگەری خۆشەویستی خودا لە ژیانی تاک و کۆمەڵگادا جەوهەرییە و کاریگەری ئەرێنی گەورەی هەیە دەتوانین لە چەند خاڵێکدا ڕوونیان بکەینەوە :

١- ئاشتی و سەقامگیری لە ناخی مرۆڤ: باوەڕ و خۆشەویستی بۆ خودا ئارامی ناوەوە و ئاسوودەیی دەروونی بە تاک دەبەخشێت، چونکە سەرچاوەی ئاڵەنگاریی ژیان بە متمانە و سەقامگیرییەوە دەژی.

٢- هێزی ڕۆحی: خۆشەویستی خودا هێزی ڕۆحی بە تاک دەبەخشێت کە یارمەتی دەدات بەسەر سەختی و ناخۆشییەکاندا زاڵ بێت و ئیرادە و خۆڕاگرییەکەی بەهێز دەکات.

٣- ئاڕاستە و ئامانج: خۆشەویستی خودا تاک ئاراستە دەکات بەرەو ئامانجێکی بالاتر لە ژیاندا، و ڕووخسارێکی ڕوونی پێدەبەخشێت لەوەی کە بەدوای چیدا دەگەڕێت و ئاواتەخوازە بۆی.

٤- ئەرێنی و هیوا: خۆشەویستی خودا وا لە تاک دەکات بە گەشبینی و ئەرێنی سەیری ژیان بکات، ئەمەش تەندروستی دەروون و پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکانی بەرز دەکاتەوە.

٥- ڕەفتاری ڕەوشتیی: خۆشەویستی خودا ڕەفتاری تاک ئاراستە دەکات بەرەو ئەخلاق باش و ڕەفتاری باش لە کۆمەڵگادا، ئەمەش بەشدارە لە باشترکردنی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان و بنیاتنانی کۆمەڵگا بە گشتی.

لە کۆمەڵگادا خۆشەویستی خودا کاریگەری لەسەر بەرەوپێشبردنی بەها مرۆییەکان و هاوکاری و لێبووردەیی لە نێوان ئەندامەکانیدا هەیە، ئەمەش بەشدارە لە بنیاتنانی کۆمەڵگایەک کە ئاشتی و سەقامگیری و دادپەروەری تێیدا زاڵ بێت.

سروشتی خۆشەویستی خودایی

خۆشەویستی ئیلاهی کە زۆرجار لە فێرکارییە ڕۆحییە جۆراوجۆرەکاندا بە خۆشەویستی ئیلاهی ناودەبرێت، ناوازەیە و بە شێوەیەکی ناباوەر قوولە. سەرچاوەیەکی بەردەوامی بەزەیی و لێبووردن و پشتیوانی بێ چەواشەکارییە. ئەم جۆرە خۆشەویستییە جیاوازە لەو خۆشەویستییەی کە بەزۆری لەناو مرۆڤەکاندا ئەزموونی دەکەین، کە زۆرجار دەتوانێت هەڵبژێردراو بێت و لەسەر بنەمای مەرجەکان بێت. لەبەرامبەردا خۆشەویستی ئیلاهی

بەتەواوی بێلایەن و بێ مەرجە و داوای هیچ لەو کەسانە ناکات کە وەریدەگرن. هەر کەسێک بەبێ گوێدانە پێگەی کۆمەڵایەتی و سامان و پێگەی ئەخلاق، مافی وەرگرتنی ئەم خۆشەویستییەی هەیە هەروەک چۆن لە قورئانی پیرۆزدا هاتووە لە سورەتی ال عمران ئایەتی (٣١) **"قُلْ إِن كُنتُمْ تُحِبُّونَ اللَّهَ فَاتَّبِعُونِي يُحْبِبْكُمُ اللَّهُ وَيَغْفِرْ لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ ۗ وَاللَّهُ غَفُورٌ رَّحِيمٌ"** واتا بڵێ: «ئەگەر خوداتان خۆشدەوێت، ئەوا شوێنم بکەون، خودا ئێوەی خۆشدەوێت و لە گوناهەکانتان خۆشدەبێت.»

ئەم سروشتە بێ مەرجەی خۆشەویستی ئیلاهی بەو مانایەیە کە لە هەموو کاتێکدا لەبەردەستی هەموو کەسێکدایە، ئاسوودەیی و هێز و ڕێنمایی پێشکەش دەکات. بۆ باوەڕداران خۆشەویستی ئیلاهی وەک ڕووناکییەکی جێگیر وایە لە تاریکیدا، ڕێنماییبیان دەکات لە سەختی و ئاڵەنگاریی ژیاندا. هەستکردن بە ئاسایش و هیوایەک دەرەخسێنێت، بۆ زانینی ئەوەی کە ئەم خۆشەویستییە بە پشتبەستن بە بارودۆخەکان ناڵەرزێت و کەم نابێتەوە.

جگە لەوەش خۆشەویستی خودایی وەک پاڵنەرێکی بەهێز بۆ باوەڕداران کاردەکات و زیاتر لە ئامانج و نموونە ڕۆحییەکانیان نزیکیان دەکاتەوە. هانیان دەدات هەوڵبدەن بۆ باشتربوون، نەک لە ترس یان ئارەزووی پاداشت، بەڵکو لەبەر ئەوەی بەهۆی ئەو خۆشەویستییە پاکەی کە لە سەرچاوە ئیلاهییەکەی خۆیانەوە هەستی پێدەکەن، دەجوڵێن. ئەم جۆرە خۆشەویستییە پەیوەندییەکی قوول لەگەڵ کایەی ڕۆحیدا پەروەردە دەکات، گەشتەکە بەناو ژیاندا تەنها بەرگەگرتن نەبێت، بەڵکو مانادار و دەوڵەمەند بێت بە ئامانج. هێزێکی ڕێنماییکارە کە نەک هەر پشتگیری دەکات بەڵکو دەگۆڕێت، ڕێگای سەختی گەشەکردنی ڕۆحی دەکاتە گەشتێکی خۆشی و ڕۆشنگەری.

ئەزموونکردنی خۆشەویستی خودایی

ئەزموونکردنی خۆشەویستی ئیلاهی دەتوانێت ژیانی مرۆڤ بە قوونی بگۆڕێت. ئەم خۆشەویستییە قوول و ڕۆحییە زۆرجار هەستێکی تازەی ئازادی و ئاراستە و ئاشتی دەهێنێت بۆ زۆر کەس کە پێشتر نەبووە. وەک ئەوە وایە جیهان لە ڕووناکییەکی نوێدا ببینن، کە هەموو بەربەستێک بەڕێوەدەبرێت و هەموو خۆشییەک گەورە دەکرێت. لە ئیسلامدا هەستکردن بە خۆشەویستی خوا بە تایبەت گۆڕانکارییە. خۆشەویستی خوا لە ڕێگەی ڕەحمەت و میهرەبانی بێکۆتاییەوە دێت. کاتێک موسڵمانان بەڕاستی هەست بەم خۆشەویستییە دەکەن، خۆبەخشییەکی بەهێزتر بۆ ژیان بەڕێ تەوحید، باوەڕبوون بە یەکبوونی ڕەهای خودا دەدۆزنەوە. ئەم پەیوەندییە بە خۆشەویستی خوای گەورە پاڵنەرێکە بۆ ئەوەی بە قوونی و تەواوتر لە ئیمانەکەیاندا بژین.

هەروەها هەستکردن بەم خۆشەویستییە ئیلاهییە هانی موسڵمانان دەدات کە بە میهرەبانی و بەزەیی زیاترەوە مامەڵە لەگەڵ ئەوانی تردا بکەن. ئەمەش لەبەر ئەوەیە کە ئەوان ئیلهامیان لێوەردەگیرێت بۆ ئەوەی سیفەتەکانی خوای گەورە کە میهرەبان و خۆشەویستە بەرامبەر بە هەموو دروستکراوەکان. بە نیشاندانی خۆشەویستی و بەزەیی لە کارلێکەکانیاندا، نەک هەر ڕێز لە پابەندبوونیان بە ئیمانەکەیانەوە دەگرن بەڵکو ئەو چاکە و ئارامییەش بڵاودەکەنەوە کە لە خۆشەویستی خودایییەوە دێت. بەم شێوەیە ئەزموونکردنی خۆشەویستی ئیلاهی نەک هەر گەشتە ڕۆحییەکەی موسڵمان خۆی دەوڵەمەند دەکات بەڵکو کاریگەری لەسەر کۆمەڵگاکەیان دەبێت بە پێشخستنی کردار و هەڵوێستەکان کە ئاوێنەیەکی ئەو خۆشەویستی و ڕەحمەتەن کە خوا نیشانی دەدات.

خۆشەویستی خودایی لە کردەوەدا

ئامێزگرتنی خۆشەویستی خودایی لە دەستگرتن بە چەمکەکەی زیاترە ئەوەش پەیوەندی بە خستنە بواری جێبەجێکردنەوە هەیە لە ژیانی رۆژانەدا. ئەم بەکارهێنانە کردەییە بە واتای ناسینی بوونی خودایی لە هەموو لایەنەکانی ژیانماندا، لە شتە ئاساییەکانەوە تا شتە گرنگەکان، و هەڵبژاردنی ئەو کردارانەی کە لەگەڵ ئەم تێگەیشتنە قوواڵەدا هاوتەریبن. کاتێک خۆشەویستی خودایی پراکتیزە دەکەین، پاڵنەرێکمان بۆ دروست دەبێت بۆ یارمەتیدان و نیشاندانی میهرەبانی بۆ ئەوانی تر، کە ڕەنگدانەوەی هەمان ئەو خۆشەویستییە بێ مەرجە دەبێت کە لە خوداییەوە وەریدەگرین.

ئەم کردەی درێژکردنەوەی خۆشەویستی و میهرەبانیە تەنها لێخۆشبوون نییە، بەڵکو پەیوەندی بە بەشداریکردنی چالاکانە لە خۆشگوزەرانی ئەوانی تردا هەیە، کە لە بەرامبەردا گەشتە ڕۆحییەکانی خۆمان بەرز دەکاتەوە. بۆ نموونە کاتێک ئێمە یارمەتی دراوسێیەک دەدەین، پشتگیری لە هاوڕێیەک دەکەین، یان خۆبەخشانە لە کۆمەڵگاکەماندا کاردەکەین، ئەوا خۆشەویستی خودایی پراکتیزە دەکەین بە کردنی بە هێزێکی دیار لە جیهاندا. ئەم جۆرە کردەوە میهرەبانییە ئەو چاودێری و سەرنجە خوداییە دووبارە دەکەنەوە کە پێمان وایە بە هەموو بوونەوەران دەدرێت ، ئەمەش هەستکردن بە پەیوەندی و کۆمەڵایەتی بەرەوپێش دەبات.

جگە لەوەش کاتێک تاکەکان خۆشەویستی خودایی پراکتیزە دەکەن، ژینگەیەکی کۆمەڵایەتی دەچێنن کە لەسەر ڕێزگرتن و گرنگیدان بە یەکتر گەشە دەکات. ئەم ڕۆحە کۆمەڵایەتییە لە پەیوەندییە کەسییەکاندا قەتیس نەکراوە، بەڵکو فراوانتر دەبێت بۆ ئەوەی کارلێکە کۆمەڵایەتییە فراوانەکان لەخۆبگرێت، کاریگەری لەسەر چۆنیەتی کارکردنی کۆمەڵگاکان و

پشتگیریکردنی ئەندامەکانیان هەیە. لە بنەڕەتدا مرۆڤەکان بە ژیانی بنەماکانی خۆشەویستی خودایی، کۆمەڵگایەکی بەزەییدارتر و تێگەیشتووتر دروست دەکەن.

بۆیە پراکتیزەکردنی خۆشەویستی خودایی لە نموونەیەکی ڕۆحی بەرزەوە دەگوڕێت بۆ هێزێکی بەرجەستە کە ژیان باشتر دەکات و کۆمەڵگەی بەهێزتر بنیات دەنێت و ژینگەیەک پەروەردە دەکات کە هەموو کەسێک هەست بە بەها و پشتیوانی بکات. ئەم بەکارهێنانەی جیهانی ڕاستەقینەی خۆشەویستی خودایی نەک هەر ئیمانی کەسی قوولتر دەکاتەوە، بەڵکو کۆمەڵی مرۆڤایەتی بەرز دەکاتەوە، جەوهەری ڕاستەقینەی فێرکارییە ڕۆحییەکان بەرجەستە دەکات.

خۆشەویستی خودا لە پراکتیکی ڕۆژانەدا گوزارشت لە پەیوەندی نزیکی و بوونگەرایی نێوان مرۆڤ و دروستکەرەکەی دەکات. لێرەدا چەند ڕێگایەک دەخەینەڕوو کە خۆشەویستی خودا لە ژیانی ڕۆژانەدا پراکتیزە بکرێت:

١- نوێژ و زیکر: مرۆڤ لەڕێی دوعا و زیکری ڕۆژانەوە ڕوو لە خودا دەکات، و تیایدا خۆشەویستی و دڵسۆزی و سوپاسگوزاری و دانپێدانانی خۆی بە توانا و بوونی خۆی دەردەبڕێت.

٢- خوێندنەوە و تێڕامان: خوێندنەوەی قورئان و تێڕامان لە ئایەتەکانی تێگەیشتن و نزیکبوونەوە لە خودا بەرز دەکاتەوە، و پەرە بە ئیمان و ڕەوشتی باش دەدات.

٣- کارە چاکەکان: خۆشەویستی بۆ خودا دەتوانرێت لە ڕێگەی کردەوەی چاک و خزمەتکردنی مرۆڤەکانەوە دەربڕدرێت، بەشداریکردن لە باشترکردنی ژیانی کەسانی تردا ڕەنگدانەوەی خواستی بەرجەستەکردنی بەها ڕاستەقینەکانی ئیسلامە.

٤- خۆنەویستی و لێبووردەیی: بەرجەستەکردنی خۆشەویستی خودا پێویستی بە خۆبەزلزانین و لێبووردەیی هەیە لەگەڵ ئەوانی تر، و نەبوونی توڕەیی و هەستی نەرێنی.

٥- داوای لێبووردن و تەوبە: داوای لێبوردن بۆ گوناە و تاوان و گەڕانەوە بۆ لای خودا بە تەوبەی دڵسۆزانە ڕەنگدانەوەی خۆشەویستی ڕاستەقینەی خودایە و ئارەزووی نزیکی و ڕازیبوونی.

٦- بیرکردنەوەی ئەرێنی: خۆشەویستی خودا بیرکردنەوە و گەشبینی ئەرێنی بەرەوپێش دەبات، بەو پێیەی تاک لە هەموو بابەتەکاندا پشت بە خودا دەبەستێت و متمانەی بە پلان و توانای ئەو هەیە.

بە کورتی پراکتیزەکردنی خۆشەویستی خودا لە پراکتیزەکردنی ڕۆژانەدا بریتییە لە پەرستنی ئایینی و ڕەوشتی باش و ڕەفتاری ئەرێنی و گەشبینی بەرامبەر بەو چاکە و نیعمەتەی کە خودا بۆ مرۆڤ دابینی دەکات.

هێزی گۆڕینی خۆشەویستی خودایی

کاریگەری خۆشەویستی ئیلاهی لەسەر ژیانی تاک قوول و دوور مەودایە. لەگەڵ گەڕان بە قوولاییەکەیدا، تێدەگەین لە توانا باوەڕپێنەکراوەکەی بۆ بەرزکردنەوەی ڕۆحەکان و چاککردنەوەی برینەکان، چ سۆزداری و چ ڕۆحی. ئەم خۆشەویستییە قوولتر بە ئیلاهیمانەوە دەبەستێتەوە، پەیوەندییەک پەروەردە دەکات کە ژیانی ڕۆحیمان دەولەمەندتر دەکات. هەروەها پەیوەندییەکانمان لەگەڵ ئەوانی تر بەهێز دەکات، کرۆکی بەزەیی و هاوسۆزی ڕاستەقینە بڵاودەکاتەوە و ڕۆحی ناوەکی باوەڕمان بەهێز دەکات.

لە ئیسلامدا چەمکی ئیحسان، یان "پەرستنی خوا وەک ئەوەی ببینیت" ئەم پەیوەندییە قوولە بەرجەستە دەکات. ئیحسان بریتییە لە ژیان بە هۆشیارییەکی بەرزتر لە بوونی بەردەوامی خوا و هێزی بێکۆتایی. ئەم هۆشیارییە تەنها دانپێدانانێکی نەرێنی نییە بەلکو بەشدارییەکی چالاکە کە هەموو لایەنەکانی ژیانی موسلمانێک دەگۆڕێت. لە ژێر کاریگەری خۆشەویستی ئیلاهیدا، کارلێکە ئاساییەکانی ڕۆژانە لە تەنها ئەرکێکی ئاسایی زیاتر دەبن و دەگۆڕدرێن بۆ دەرفەتی پەرستن و دەربڕینی ئیمان. جا یارمەتیدانی دراوسێیەک بێت، یان ئەنجامدانی کارەکانی مرۆڤ بە دەستپاکی، یان مامەڵەکردن لەگەڵ ئەندامانی خێزان بە میهرەبانی، هەموو کردارێک کە لە خۆشەویستی خوداییەوە ئیلهام وەرگیراوە دەبێتە بەشێک لە پراکتیزەیەکی ڕۆحی گەورەتر.

ئەم هێزە گۆڕانکارییەی خۆشەویستی خودایی زیاتر کار لەوە دەکات کە ڕەفتاری تاکەکەسی بگۆڕێت وە توانای دووبارە دارشتنەوەی کۆمەڵگاکانی هەیە. کاتێک مرۆڤەکان بە خۆشەویستی خوداییەوە مامەڵە دەکەن، ژینگەیەک دروست دەکەن کە لێکتێگەیشتن و ئاشتی و ڕێزگرتنی یەکتر تێیدا گەشە دەکات. ئەم گۆڕانکاریانە ڕووکەش نین، بەڵکو گۆڕانکارییەکی قوول و بەردەوامن کە کوالیتی ژیان بۆ هەموو ئەوانەی بەشدارن باشتر دەکەن. ژیان بەم شێوەیە، بە ڕێنمایی خۆشەویستی ئیلاهی، تاک و پێکهاتەکان دەتوانن دۆخێکی باڵاتر بوون بەدەست بهێنن، دۆخێک کە لە نزیکەوە هاوتەریب بێت لەگەڵ مەبەستە ئیلاهییەکان و هەموو ژیانێک کە دەستی لێدەدات دەوڵەمەندتر بکات.

هێزی گۆڕینی خۆشەویستی خودایی ئاماژەیە بۆ ئەو وزە ڕۆحی و دەروونییەی کە مرۆڤ لە ڕێگەی ئەزموونی خۆشەویستی و نزیکبوونەوە لە خوداوە بەدەستی دەهێنێت. ئەم هێزە لە چەند لایەنێکدا دەردەکەوێت:

١- هێزی ناوەوە: خۆشەویستی ئیلاهی هێزی ناوەوە بە تاک دەبەخشێت کە وای لێدەکات بە شێوەیەکی ئەرێنی بەسەر ئالەنگاری و سەختییەکانی ژیاندا زاڵ بێت.

٢- متمانە و دڵنیایی: خۆشەویستی ئیلاهی متمانەی مرۆڤ بە خودا و توانای بەدەستهێنانی شتەکان و ئاراستەکردنی ژیانی بە شێوەیەکی گونجاو زیاد دەکات.

٣- گەشبینی و ئەرێنی: خۆشەویستی خودایی گەشبینی و ئەرێنی زیاد دەکات لە هەستکردن بە ژیان و مامەڵەکردن لەگەڵ کێشەکان، هەروەها پاڵنەرێکە بۆ تاک بۆ ئەوەی بە زەحمەت و بە پەرۆشەوە کار بکات.

٤- ڕەحمەت و لێبوردەیی: خۆشەویستی ئیلاهی ڕەحمەت و لێبوردەیی لە دڵی مرۆڤدا بەرز دەکاتەوە، بەو پێیەی هاوسۆزی لەگەڵ ئەوانی تردا دەبێت و بە بەخشندەیی و دادپەروەرییەوە مامەڵەیان لەگەڵ دەکات.

٥- کاریگەری لەسەر پەیوەندییەکان: خۆشەویستی ئیلاهی کاریگەری ئەرێنی لەسەر پەیوەندییەکانی مرۆڤ لەگەڵ کەسانی تردا هەیە، بەو پێیەی بەشدارە لە دروستکردنی پەیوەندی تەندروست و ئەرێنی لەسەر بنەمای خۆشەویستی و ڕێزگرتن.

ئەم هێزە گۆڕینی خۆشەویستی ئیلاهی یارمەتی مرۆڤ دەدات بۆ بەدەستهێنانی هاوسەنگی و سەرکەوتن لە ژیانی ڕۆحی و پراکتیکیدا، هەروەها وای لێدەکات بتوانێت ڕازیبوون و بەختەوەری ڕاستەقینە بەدەستبهێنێت.

گەشتەکەمان بە چەمکی خۆشەویستی ئیلاهیدا زۆر زیاترە لە تەنها هەستێک سروشتی خۆی ئاشکرا دەکات، هێزێکی دینامیکی و گۆڕانکاریە کە بە قوولی کاریگەری لەسەر چۆنیەتی بینین و کارلێککردنی باوەڕداران لەگەل جیهانی دەوروبەریان هەیە. بە لەئامێزگرتنی تەواوەتی ئەم خۆشەویستییە بێکۆتایە، خۆمان دەبینینەوە کە نەک تەنها لە ئیلاهی بەلکو لە ناوەکی ناسنامەی خۆمان نزیک دەبینەوە. ئێمە ئەو پەیوەندییە قوولانە دەدۆزینەوە کە ئێمە بە کەسانی دیکە و بە گەردوونی فراوانترەوە دەبەستنەوە، تێگەیشتنمان لە شوێنی خۆمان لەناو ئەو گەردوونەدا بەرزتر دەکەنەوە.

لە کۆتایی ئەم بابەتەدا، گرنگە لەبیرمان بێت کە ئەمە تەنها سەرەتای گەڕانێکی قوولترە بۆ ناو چینە دەوڵەمەندەکانی خۆشەویستی خودایی. تێگەیشتن و ئەزموونکردنی ئەم خۆشەویستییە دەتوانێت ببێتە هۆی ژیانێک کە نەک تەنها لە ڕووی ڕۆحییەوە دەوڵەمەند بێت بەلکو پڕ بێت لە ڕازیبوون و ئامانجی ڕاستەقینە. بۆ ئەوانەی کە بەدوای قوولکردنەوەی ژیانی ڕۆحی خۆیاندا دەگەڕێن، زۆر گرنگە ڕۆژانە چالاکانە لەگەل ئەم خۆشەویستییە ئیلاهییەدا بەشداری بکەن.

لێرەدا چەند ئامۆژگاریەکی پراکتیکی دەخەینەڕوو بۆ یارمەتیدان لە تێکەڵکردنی خۆشەویستی خودایی لە ژیانی ڕۆژانەدا:

١- ڕۆژانە بیربکەرەوە: هەموو ڕۆژێک کات بەسەربەرە بۆ بیرکردنەوە یان مێدیتەیشن، بە لەبەرچاوگرتنی ئەو ڕێگایانەی خۆشەویستی خودایی لە ژیانتدا دەردەکەوێت.

٢- به میهرەبانی مامەڵە بکە: هەوڵێکی هۆشیارانە بدە بۆ درێژکردنەوەی میهرەبانی و بەزەیی لە کارلێکەکانتدا، ڕەنگدانەوەی ئەو خۆشەویستییە بێت کە لە خوداییەوە وەریدەگریت.

٣- بەدواداچوون بۆ تێگەیشتن: نزیکبوونەوە لە تێنەگەیشتن و ناکۆکییەکان بە خواستی لێکتێگەیشتن و پەیوەندیکردن، نەک سەرکەوتن یان ڕاست بوون.

٤- پەروەردەکردنی سوپاسگوزاری: خوویەکی سوپاسگوزاری بچێنە، داننان بە خۆشەویستی خودایی لە نیعمەتەکانی دەوروبەرتدا.

بە وەرگرتنی ئەم پراکتیزانە، دەتوانیت دەست بکەیت بە ژیان لەچوارچێوەی بنەماکانی خۆشەویستی خودایی، و بیانکەیتە بەشێکی ئاشکرا لە گەشتە ڕۆحییەکانت. ئەم گەڕانە زەمینە بۆ ژیانێک دادەنێت کە نەک تەنها هاوئاهەنگ بێت لەگەڵ خودایی بەڵکو دەوڵەمەندە بە پەیوەندییە کەسییەکان و خۆدۆزینەوە، ڕێگایەک پێشکەش دەکات بۆ بوونێکی بەڕاستی بەدیهاتوو و مانادار.

تەوەری دووەم: خۆشەویستی لە کۆمەڵگادا

"خۆشەویستی لە کۆمەڵگادا" لە کایەی پەیوەندی کەسی و یەک بە یەک هەنگاو دەنێت بۆ لێکۆڵینەوە لە کاریگەرییە فراوانەکانی خۆشەویستی لەسەر کۆمەڵگا بە گشتی. لەم بەشەی کتێبەدا ئەوە دەخەینە ڕوو کە چۆن خۆشەویستی وەک هێزێکی بزوێنەر کاردەکات کە بەڕاستی دەتوانێت کۆمەڵگاکان بگۆڕێت، کاریگەری لەسەر چۆنیەتی ژیانی پێکەوەیی هەبێت، تەنانەت کاریگەری لەسەر ئەو یاسا و نۆرمانەش هەبێت کە ڕێنماییمان دەکەن.

بە سەیرکردنی خۆشەویستی لەم ڕوانگە فراوانترەوە، دەست دەکەین بە بینینی ئەوەی کە تەنها شتێک نییە کە ژیانی کەسیمان لە قاڵب بدات بەڵکو یاریزانێکی سەرەکییە لە چۆنیەتی کارکردن و گەشەسەندنی کۆمەڵگاکان.

لەم بەشە خۆی دەخزێنێتە ناو ئەو شێوازە جیاوازانەی کە خۆشەویستی لە ڕێگەی پێکهاتەی کۆمەڵگاوە دەیبەستێتەوە. دەست دەخاتە سەر ئەوەی کە چۆن خۆشەویستی کۆمەڵگاکان بەیەکەوە دەبەستێتەوە، هەستی سەربەخۆیی و پشتیوانی لە نێوان مرۆڤەکاندا دروست دەکات.

ئاس لەوە دەکات کە چۆن بەهاکانی بەزەیی و هاوسۆزی و چاودێری کە هەموویان ڕەگیان لە خۆشەویستیدا هەیە، بۆ خۆشگوزەرانی هەر کۆمەڵگەیەک زۆر گرنگن. ئەم بەهایانە هانمان دەدەن کە چاودێری یەکتر بکەین، هەوڵبدەین بۆ دادپەروەری و کاریکەین بۆ کۆمەڵگایەک کە هەمووان هەست بە بەها و بەشداریکردن بکەن.

جگە لەوەش "خۆشەویستی لە کۆمەڵگادا" ڕۆڵی خۆشەویستی لە دادپەروەری کۆمەڵایەتی و ئاشتیدا دەبینێتەوە. خۆشەویستی دەتوانێت پاڵنەرمان بێت بۆ بەرەنگاربوونەوەی نایەکسانی و نادادپەروەری، وە دەتوانێت کۆمەڵگا پاڵ بنێت بەرەو داهاتوویەکی هاوسەنگتر و یەکسانتر. پەیوەندی بە ناسینی مرۆڤایەتی هاوبەشمانەوە هەیە تا بە ڕێز و میهرەبانییەوە مامەڵە لەگەڵ یەکتر بکەین، بەهۆی ئەو باوەڕەوە هەموو کەسێک شایەنی ئەوەیە لە جیهانێکدا بژی کە لەسەر بنەمای خۆشەویستی و تێگەیشتن دیاری کراوە.

لە بنەڕەتدا ئەم بەشە وێنەیەکی خۆشەویستی وەک ئامرازێکی بەهێز بۆ گۆڕانکاری کۆمەڵایەتی دەکێشێت. ئەوە پێشان دەدات کە بە ئامێزگرتنی خۆشەویستی، نەک تەنها لە پەیوەندییە کەسییەکانمان بەڵکو لە کارلێکەکانمان لەگەڵ جیهانی فراوانتردا، دەتوانین بەشداری بکەین لە بنیاتنانی کۆمەڵگەی بەهێزتر و بەزەییدارتر. خۆشەویستی توانای بەستنەوەی ئێمە و ئێلهامبەخشین بۆ کردەوەی میهرەبانی و هاوەدەنگی هەیە، وەک بنەمایەک بۆ پەیکەری ژیانی کۆمەڵایەتی پێشکەش دەکرێت، توانای پەروەردەکردنی یەکێتی و بەرەوپێشبردنی یەکگرتوویی کۆمەڵایەتی و پێشخستنی دۆزی دادپەروەری و ئاشتی لە کۆمەڵگاکانماندا هەیە.

"عەشق تاکە هێزە کە توانای گۆڕینی دوژمنی هەیە بۆ دۆست"

مارتن لوتێر کینگ

رۆڵی خۆشەویستی لە داینامیکی خێزان و کۆمەڵگەدا

خۆشەویستی رۆڵێکی چارەنووسساز دەگێڕێت لە شێوازی کارکردنی خێزان و کۆمەڵگاکاندا، وەک هێزێکی کاریگەر کاردەکات کە تاکەکان بەیەکەوە دەبەستێتەوە، ژینگەیەکی پڕ لە سەربەخۆیی و سەلامەتی و پشتیوانی یەکتر دروست دەکات.

لەم بەشە خۆمان دەخزێنینە ناوژیانی خێزانیی و کۆمەڵایەتی، لێکۆڵینەوە لەوە دەکەین کە چۆن بوونی خۆشەویستی کاریگەری لەسەر پەیوەندییەکانی ناو ئەم گروپە کۆمەڵایەتییانە هەیە وچۆن لە قاڵبیان دەدات.

لەگەڵ پەرەسەندنی خێزان و کۆمەڵگاکان، ڕووبەڕووبونەوەی پێکهاتە و داینامیکی نوێ لە کۆمەڵگەی مۆدێرن، خۆشەویستی وەک هێزێکی بەردەوام و نەرم و نیان دەمێنێتەوە کە توانای خۆگونجاندنی لەگەڵ ئەم گۆڕانکاریانەدا هەیە.

خێزان و کۆمەڵگا مۆدێرنەکان وەک جاران نین بەڵکو هەمەچەشنتر و ئاڵۆزترن. بەڵام لە ناوەڕاستی ئەم گۆڕانکاریانەدا، خۆشەویستی بەردەوامە لە خزمەتکردن وەک بناغەیەک، تاکەکان دەتوانن بە ئاڵەنگاریەکاندا بڕۆن و ئەو دەرفەتانە لە باوەش بگرن کە لەگەڵ گۆڕانکاریدا دێن. جا خێزانە ناوەکییە نەریتیەکان بن، یان خێزانە هەڵبژێردراوەکان لە ناو کۆمەڵگاکاندا، توانای خۆشەویستی بۆ پەروەردەکردنی خۆڕاگری و هاندانی گونجاندن و پێشخستنی گەشەسەندن حاشا هەڵنەگرە.

ئاڵەنگاری داینامیکی خێزان و کۆمەڵگەی ئەمڕۆ زۆرجار لە دەوری بەڕێوەبردنی ململانێکان و بڕکردنەوەی بۆشاییەکانی نەوەکان و گونجاندن لەگەڵ نۆرمەکانی کۆمەڵایەتی نوێدا

دەسورێنەوە. بەڵام خۆشەویستی خێزان و کۆمەڵگا بەهێز دەکات بۆ تێپەڕاندنی ئەم ئاستەنگانە و بەهێزکردنی پەیوەندییەکان و هاندانی هەستکردن بە یەکگرتووبی و لێکتێگەیشتن. خۆشەویستییە کە ڕێگە بە نەرمی و بیری کراوە دەدات کە پێویستە بۆ گەشەسەندن لە دیمەنێکی کۆمەڵایەتی هەمیشە گۆڕاودا.

لە بنەڕەتدا ڕۆڵی خۆشەویستی لە داینامیکی خێزان و کۆمەڵگادا لاوازە. نەک هەر کەشێکی پەروەردەیی بۆ تاکەکان دابین دەکات بۆ گەشەکردن بەڵکو وەک هێزێکی سەقامگیرکەر لە کاتی گواستنەوە و گۆڕانکاریدا کاردەکات. بە لەئامێزگرتنی خۆشەویستی و ڕێگەی پێدانی ڕێنماییکردنی کارلێکەکان لەناو خێزان و کۆمەڵگاکاندا، تاکەکان دەتوانن پێکهاتەی کۆمەڵایەتی بەهێزتر و پەیوەستر و خۆڕاگرتر بنیات بنێن کە ئامێری پێویستیان بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی ئاستەنگەکانی جیهانی مۆدێرن هەبێت.

"خۆشەویستی زمانی ڕۆحە"

ڕۆمان ڕۆلان

پەروەردەکردنی کۆمەڵگا لە ڕێگەی خۆشەویستییەوە

لەم بەشە بە وەرگرتنی بیرۆکەی خۆشەویستی گەورەتر، خۆمان دەخزێنینە ناو ئەوەی کە چۆن خۆشەویستی دەتوانێت بەڕاستی کۆمەڵگاکان بگۆڕێت بۆ باشتر. باس لە جۆرێک لە خۆشەویستی دەکەین کە تەنها لە پەیوەندییە کەسییەکانمان تێدەپەڕێت و یارمەتیدەرە بۆ

بەستنەوەی تەواوی کۆمەڵگاکان بەیەکەوە. ئەمەش پەیوەندی بە ئەنجامدانی شتەکانەوە هەیە بۆ ئەوانی تر، وەک خۆبەخشی، پاڵپشتی بۆ ئەوانەی کە ڕاستن لە ڕێگەی چالاکییەوە وە بەشداریکردن لە بۆنە کۆمەڵایەتییەکان، هەموو ئەمانە وەک ڕێگەیەک بۆ نیشاندانی خۆشەویستیە لەسەر ئاستێکی گەورەتر.

بە کۆبوونەوە و دانانی خۆشەویستی لە کردارا، دەتوانین کاری سەرسوڕهێنەر بکەین وەک یارمەتیدانی ئەوانەی پێویستیان پێیەتی، شەڕکردن بۆ دادپەروەری، و کۆمەڵگاکەمان بکەینە شوێنێکی باشتر بۆ ژیان. لەم بەشەی کتێبەدا نیشان دەدەین کە چۆن کاتێک هەموومان لە خۆشەویستییەوە ڕزگار دەکەین، دەتوانین گۆڕانکاری گەورە ڕووبدات. هەموو شتێک لەسەر بینینی خۆشەویستییە نەک تەنها وەک شتێک کە هەستی پێدەکەین بەڵکو وەک کردارێک کە ئەنجامی دەدەین ئەوەش کە دەتوانێت کاریگەربیەکی گەورەی هەبێت.

لەم بابەتە باس لە هێزی کارکردنی پێکەوەیی دەکەین بە خۆشەویستی لە دڵەوە. ئەوە بیرخستنەوەیەکە کە کاتێک خۆشەویستی لە کۆمەڵگاکانماندا بڵاودەکەینەوە، دەتوانین جیهان بکەینە شوێنێکی میهرەبانتر و پەیوەندیدارتر.
پەروردە کردنی کۆمەڵگایەک بە خۆشەویستیەوە پێویستی بە هەوڵی هاوبەشی هەمووان هەیە چەند ئامۆژگاریەک بۆ پەروەردە کردنی کۆمەڵگا بە ڕۆحی خۆشەویستیەوە دەخەینە ڕوو.

١- پەروەردە و هۆشیاری: بەرەو پێشبردنی پەروەردە و هۆشیاری لە گرینگی خۆشەویستی و لێبوردەیی و ریزگرتنی یەکتر لە کۆمەڵگادا. پەروەردە کردنی تاکەکان سەبارەت بە بەهاکانی خۆشەویستی دەتوانێت یارمەتیدەر بێت لە بنیاتنانی کۆمەڵگایەکی هاوسەنگتر.

٢- یەکسانی و دادپەروەری: پاراستنی یەکسانی و دادپەروەری لە ناو کۆمەڵگادا، و پەرەپێدانی کولتوری ڕێزگرتن و جیاکاری نەکردن لە نێوان مرۆڤەکاندا لەسەر بنەمای ڕەگەز ، ئایین ، بیروڕا .

٣- هاوکاری و لێک تێگەیشتن: پاڵپشتیکردنی هاوکاری و لێک تێگەیشتن لە نێوان ئەندامانی کۆمەڵگە و هاندانی گفتوگۆی کراوە و بنیاتنەر بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان و گەیشتن بە ئامانجە هاوبەشەکان .

٤- بەخشین و خۆبەخشی:هاندانی کەلتوری بەخشین و خۆبەخشی لە کۆمەڵگادا کە تاکەکان پێکەوە کاردەکەن بۆ پشتگیری کردنی کەسانی خاوەن پێداویستی تایبەت و باشترکردنی بارودۆخی ژیان بۆ هەموان .

٥- بەهێزکردنی پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکان: پاڵپشتی کردن لە بنیاتنانی پەیوەندی کۆمەڵایەتی ئەرێنی و یارمەتیدان بۆ فراوانکردنی تۆڕەکانی پەیوەندی و ئاشنا بوون لەناو کۆمەڵگادا .

٦- هاندانی داهێنان و فرەچەشنی: پاڵپشتی و هاندانی هەمە جۆرێی و داهێنان لە کۆمەڵگادا وە ڕەخساندنی دەرفەتی یەکسان بۆ هەموان بۆ دەربڕینی بەهرە و تواناکانی خۆیان.

٧- فێربوونی بەردەوام: هاندانی مرۆڤەکان بە بەردەوام بوون لە فێربوون و پەرەپێدانی تواناکانیان ئەمەش یارمەتیان دەدات باشتر بەشداری بکەن لە باشترکردنی کۆمەڵگا.

٨- ئەرێنی و ئومێد: بەڕەو پێشبردنی ئەرێنی و هیوا لە کۆمەڵگادا بە تیشک خستنە سەر سەرکەوتن و دەستکەوتەکان و کارکردن بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان بە ڕۆحێکی ئەرێنی.

به وەرگرتنی ئەو ئامۆژگاریانە، کۆمەڵگایەک دەتوانیت بە ڕۆحی خۆشەویستی و هاوکاری و لێبوردەیی گەشە بکات بۆ ئەوەی ژینگەیەکی باشتر بۆ هەموان دروست بکات.

ئەنجام

"خۆشەویستی لە کۆمەڵگادا"، گەشتەکەمان دەپێچێتەوە بۆ تێگەیشتن لەوەی کە چۆن خۆشەویستی ڕۆڵێکی چارەنووسساز دەگێڕێت لە دەرەوەی ژیانی کەسیمان و کاریگەری قوونی لەسەر کۆمەڵگا بە گشتی هەیە.
ئەم گەڕانە یارمەتیدەرمانە بۆ ئەوەی بزانین خۆشەویستی تەنها هەستێک نییە کە لە نێوان تاکەکاندا هەستی پێدەکرێت بەڵکو هێزێکی کاریگەرە کە کۆمەڵگاکان لە قاڵب دەدات و ڕێگەخۆشکەرە بۆ گۆڕانکاری و هەموومان بەیەکەوە دەبەستێتەوە.

ئەم بەشە هانمان دەدات بیر لەو ڕێگا زۆرانە بکەینەوە کە خۆشەویستی کاریگەری لەسەر پەیوەندییە دووڕەکانمان هەیە نەک تەنها لەسەر پەیوەندییە نزیکەکانمان بەڵکو لەوەی چۆن کۆمەڵگاکان کاردەکەن و پەرەدەسەنن.

بە نوقمبوون لە چەمکی خۆشەویستی لە کۆمەڵگادا، فێری توانای دروستکردنی پەیوەندی کۆمەڵایەتی بەهێز و پاڵنانی چاکسازی کۆمەڵایەتی مانادار و بەرەوپێشبردنی هەستی یەکێتی لە نێوان گروپە جۆراوجۆرەکانی مرۆڤدا دەبین. بە دانان بە توانای خۆشەویستی بۆ دەستپێکردنی گۆڕانکاری و کۆکردنەوەی مرۆڤەکان، دەست دەکەین بە بینینی گرنگییەکەی وەک بەردێکی بناغە لە بنیاتنانی کۆمەڵگاکاندا کە زیاتر خەمخۆر و دادپەروەرانە و بەیەکەوە گرێدراون.

لەم بەشەدا تیشکمان خستۆتە سەر دیدگایەکی هیوابەخش بۆ داهاتوو- دیدگایەک کە خۆشەویستی بنەمای ڕێنماییە لە تێکەڵییەکانمان لەگەڵ یەکتردا و هەوڵە بەکۆمەڵەکانمان بۆ دروستکردنی جیهانێکی باشتر دەباتە پێشەوە. ئەو پەیامە بەهێزەمان بۆ بەجێدەهێڵێت کە خۆشەویستی بە فۆرمە جۆراوجۆرەکانییەوە بۆ تەندروستی و خۆشگوزەرانی گشتی کۆمەڵگا زۆر گرنگە.

بە وەرگرتنی ئەم ڕوانگەیە دەتوانین بەو باوەڕە بەرەو پێشەوە بچین کە خۆشەویستی تەنها کارێکی کەسی نییە بەڵکو پێویستییەکی کۆمەڵایەتییە، هانمان دەدات بۆ کارکردن بەرەو جیهانێک کە بە بەزەیی و دادپەروەری و یەکگرتوویی تایبەتمەندە.

تەوەری سێیەم: خۆشەویستی لە داینامیکی خێزاندا

ڕۆڵی گرنگی خۆشەویستی لەناو داینامیکی خێزاندا، تیشک دەخاتە سەر گرنگییەکەی وەک بەردی بناغەی پەیوەندییە خێزانییەکان. ئەوە پیشان دەدات کە خۆشەویستی بە هەموو ئاڵۆزی و هەمەچەشنییەکەیەوە ژینگەی سۆزداری هەرخێزانێک لە قاڵب دەدات، کاریگەرییەکی بەرچاوی لەسەر چۆنیەتی گەشەکردنی ئەندامانی خێزان و کارلێککردن لەگەڵ یەکتردا هەیە. لەم بەشە بنەمای پشکنینی وردی خۆشەویستی دادەنێین وەک هێزێکی یەکگرتوو کە خێزانەکان بەیەکەوە دەبەستێتەوە و هەم ئەزموونێکی سۆزداری فرەلایەنە کە دەتوانێت بەناو ئاڵۆزییەکانی ژیانی خێزانیدا بڕوات.

لە چوارچێوەدانی خۆشەویستی وەک توخمێکی ناوەندی لە پەرەپێدانی داینامیکی خێزاندا، لەم بابەتە باس لەوە دەکەین کە چۆن دەربڕینە جۆراوجۆرەکانی خۆشەویستی- جا لە ڕێگەی پشتیوانی، تێگەیشتن یان لێبوردن یان ڕێنماییەوە بێت- ئەزموون و پەیوەندییە تاکەکەسییەکان لەناو خێزانەکەدا سنووردار دەکەن. جەخت لەوە دەکاتەوە کە کاریگەری خۆشەویستی تەنها بە سۆز و خۆشەویستی تێدەپەڕێت، کاریگەری لەسەر گەشەی دەروونی و سۆزداری هەر ئەندامێکی خێزانەکە هەیە.

بە ناساندنی خۆشەویستی وەک هێزێکی دوو سروشتی- توانای هەم چەسپاندنی پەیوەندییەکان و هەم گەشتکردن بە دیمەنە سۆزداریە ئاڵۆزەکاندا- ئەم بابەتە تۆی خوێنەر ئامادە دەکات بۆ گەڕانێکی قوول کە چۆن خێزانەکان دەتوانن خۆشەویستی بەکاربهێنن بۆ پەروەردەکردنی پەیوەندی بەهێزتر، زاڵبوون بەسەر ئاڵەنگاریەکاندا و پەرەپێدان و پشتگیریکردنی کەسایەتی یەکتر.

تێگەیشتن و چاندنی خۆشەویستی لەناو چوارچێوەی خێزاندا دەتوانێت ببێتە هۆی دروستبوونی پەیوەندییە خێزانییە دەوڵەمەندتر و بەدیهێناوەکان، هێماکردن بۆ هێزی گۆڕینی خۆشەویستی لە داڕشتنی یەکە خێزانییە تەندروست و خۆڕاگرەکان.

سروشتی فرەلایەنەی خۆشەویستی خێزانی

خۆشەویستی خێزانی چەندین شێوەی هەیە، لە خۆشەویستی قوول و زۆرجار پارێزەری دایک و باوکەوە بۆ منداڵەکانیان، تا دەگاتە خۆشەویستی هەندێکجار کێبڕکێ و هەندێکجار هاوبەشی نێوان خوشک و براکان و تەنانەت تا ئەو سۆزەی کە هەستی پێدەکرێت بۆ ئەندامانی خێزانە فراوانەکەی وەک باپیر و داپیرە و خاڵ و مام و پور. هەر فۆرمێکی خۆشەویستی لەناو خێزانەکەدا کۆمەڵێک خۆشی و ئاڵەنگاری تایبەتی خۆی دەهێنێت، کە بەشدارە لە دەوڵەمەندی تابلۆی سۆزداریی ژیانی خێزان.

خۆشەویستی دایک و باوک بە شێوەیەکی گشتی بە هەستکردن بە پشتیوانی و پەرۆشی بێمەرج دیاری دەکرێت، بەڵام دەتوانێت ڕووبەڕووی فشارەکانیش ببێتەوە لەکاتێکدا منداڵان بەدوای سەربەخۆبیدا دەگەڕێن، ئەمەش دەبێتە هۆی سەمایەکی ئاڵۆزی ڕێنماییکردن و ڕێزگرتن لە یەکتر.

پەیوەندییەکانی خوشک و برا، کە بە ئەزموونە هاوبەشەکان دەوڵەمەند دەکرێن، دەتوانن هاوڕێیەتی سەرچاوەی تەواوی ژیان بن، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا ڕەنگە ڕکابەری و جیاوازییەکانی کەسایەتی یان هەڵبژاردنی ژیانیش بەڕێوەببەن.

خۆشەویستی بۆ ئەندامانی خێزانە فراوانەکە چینێکی دیکە زیاد دەکات، پشتگیریەکی زیاتر و هەستکردن بە سەر تۆڕێکی فراوانتر دەخاتە ڕوو، هەرچەندە ئەویش دەتوانێت لەگەڵ دایناميکی و سەختییەکانی خۆیدا بێت.

ئەم باسە ڕووناکییەک لەسەر لایەنی بێمەرجی خۆشەویستی خێزانی دەدەخاتە ڕوو، وەک بەردی بناغەی پشتیوانی و گەشەکردنی سۆزداری دانیپێدادەنرێت. هەروەها خۆی لەو ڕاستییە بەدوور ناگرێت کە گرژی و ململانێی سروشتییە، ئەمەش ئەوە دەردەخات کە چۆن یاری نێوان خۆشەویستی و دڵسۆزی و بەدواداچوون بۆ سەربەخۆیی تاکەکەسی دایناميکی خێزان لە قاڵب دەدات.

تێگەیشتن لەم پەیوەندییە فرەلایەنانە یارمەتیدەرمانە بۆ بەرز نرخاندنی ئاڵۆزی و قووڵایی خۆشەویستی خێزانی، دانپێدانانی وەک هێزێکی بەهێز کە هەم پێکەوەمان دەبەستێتەوە و هەم ڕێگە بە گەشەکردنی کەسی دەدات لە چوارچێوەی سەلامەتی یەکەی خێزاندا خۆشەویستی دایک و باوک و بناغەکانی ئاسایش و گەشەکردن ، خۆشەویستی خێزانی لە کاتێکدا سەرچاوەیەکی قووڵی پشتیوانی و هێزە، بەڵام بێ بەربەست نییە.

هەندێجار ئەو ئاڵەنگاریانەش دەتوانن پەیوەندییەکانی ناو خێزانێک گرژ بکەن، وەک لێک تێنەگەیشتن، ناکۆکی و فشارەکانی دەرەوەی یەکەی خێزان کە دەتوانن ئەم پەیوەندییانە تاقی بکەنەوە، دەست دەخاتە سەر پرسە هەستیارەکانی وەک دوورکەوتنەوە، کە ئەندامانی خێزان لەوانەیە لە یەکتر دوور بکەونەوە یان پەیوەندییان پچڕاوە، هەروەها ئەو ململانێیانەی کە دەتوانن لە بۆچوونە جیاوازەکان یان هەڵبژاردنی ژیانەوە سەرهەڵبدەن.

هەروەها خێزانەکان دەتوانن لەسەر ئەم ئاڵەنگاریانە کار بکەن، کلیلی بەڕێوەبردنی ململانێی خێزانی چەند ڕێگایەک لە خۆ دەگرێت وەکو پەیوەندی کراوە و ڕاستگۆیانە و توانای قسەکردن لەسەر هەست و پرسەکان بەبێ حوکمدان لەسەر یەکتر .

هاوسۆزی ڕۆڵێکی گرنگیش دەگێڕێت، چونکە ڕێگە بە ئەندامانی خێزان دەدات لە ڕوانگەی یەکترەوە ببینن و لە هەست و پاڵنەرەکانی پشت کردەوەکان تێبگەن. جگە لەوەش، لێبوردن وەک ئامرازێکی بەهێز بۆ چاککردنەوەی شکاویەکانی ناو خێزانەکە ئاماژەی پێدەکرێت، کە یارمەتیدەرە بۆ گواستنەوەی ئازارەکانی ڕابردوو و دووبارە بنیاتنانەوەی متمانە.

هەروەها ستراتیژییەکانی مامەڵەکردن لەگەڵ فشارە دەرەکییەکان- وەک فشاری دارایی، چاوەڕوانییەکانی کۆمەڵگا، یان کاریگەریی سۆشیال میدیا- لێکۆڵینەوەیان لەسەر دەکرێت، پاراستنی پەیوەندییە خێزانییە بەهێزەکان لە بەرامبەر ئەم جۆرە فشارانەدا بریتییە لە دانانی سنوورەکان، یەکەمایەتیدان بە کاتەکانی خێزان و بەهێزکردنی بەهای یەکەی خێزان وەک سەرچاوەیەکی پشتیوانی بێ مەرج.

لە بنەڕەتدا، لە کاتێکدا ڕەنگە ڕێگای خۆشەویستی خێزانیی پڕ بێت لە ئاڵەنگاری، بەڵام ستراتیژی و بەهاگەلێک هەن کە دەتوانن یارمەتیدەر بن لە بەڕێوەبردنی ئەم سەختییانە. بە پەروەردەکردنی ژینگەیەکی لەباری پەیوەندیکردن و هاوسۆزی و لێبووردن، خێزانەکان دەتوانن پەیوەندییەکانیان بەهێزتر بکەن، دڵنیابن لەوەی خۆشەویستی تەنانەت لە بەرامبەر ناخۆشیەکانیشدا وەک بەردی بناغەی پەیوەندییەکانیان دەمێنێتەوە.

کاریگەری پێکهاتە و دایناميکی خێزان لەسەر خۆشەویستی

لەگەڵ گەشەکردن و گۆڕانی خێزانەکان، کە ڕەنگدانەوەی گۆڕانکارییەکانی کۆمەڵگایە، ئەو ڕێگایانەی کە ئێمە خۆشەویستی ئەزموون دەکەین و هاوبەشی دەکەین لەناو ئەم یەکانەی خێزانیشدا پەرەیان سەندووە.

چۆنیەتی کارکردنی خۆشەویستی لە سەرانسەری ڕێکخستنە جیاوازەکانی خێزاندا- جا لە خێزانە ناوەکییە نەریتیەکان بێت یا ئەو مااڵنەی کە دایک و باوک جیابونەتەوە یاخود یەکێک لە دایبابەکان لە ژیاندا نەمابن. سەرەڕای ئەم گۆڕانکاریانە، خۆشەویستی وەک هێزێکی بەردەوام و

نەرم و نیان دەمێنێتەوە، توانای گونجاندنی لەگەڵ داینامیکی ناوازەی هەر جۆرە خێزانێکدا هەیە، سەرەڕای گۆڕانکاری و ئاڵەنگاری کۆمەڵایەتی، هێزی نەگۆڕی پەیوەندییە خێزانییەکان نیشان دەدات.

ئەم گەڕانە زیاتر دەوڵەمەندتر دەکات، بابەتەکە بە تێڕوانینێکی کرداریی سەبارەت بە چۆنیەتی پەروەردەکردنی ژینگەیەکی پڕ لە خۆشەویستی لە ژیانی خێزاندا کۆتایی دێت. ئامۆژگاری پراکتیکی پێشکەش دەکات سەبارەت بە بەرزکردنەوەی پەیوەندی و ڕێزگرتن و پەیوەندی سۆزداری لە نێوان ئەندامانی خێزانەکەدا.

ئەمەش گرنگی کردەوەی بە ئەنقەست وەک دانانی نەریتی خێزان، بەشداریکردن لە چالاکییەکان پێکەوە و دروستکردنی فەزای گفتوگۆی کراوە لەخۆدەگرێت. ئەم هەوڵانە جەخت لەسەر ڕۆڵی گرنگی پەروەردەکردنی خۆشەویستی لەناو خێزاندا دەکەنەوە، تێشک دەخەنە سەر کاریگەرییە بەهێزەکانی خۆشەویستی لە دروستکردنی ژیانێکی خێزانیی یەکگرتوو و پشتیوانی و دەوڵەمەندکەر.

خۆشەویستی، لە کرۆکە گونجاوەکەیدا لە سەرانسەری پێکهاتە جیاوازەکانی خێزاندا گەشە دەکات بە لەقاڵبدان لەگەڵ پێداویستی و تەحەددییە تایبەتەکانیان. توانای خۆشەویستی بۆ بەردەوامبوون و بەهێزکردنی پەیوەندییە خێزانییەکان، بەبێ گوێدانە پێکهاتەی خێزان قسە لەسەر ڕۆڵی بنەڕەتی خۆی دەکات لە داینامیکی خێزاندا.

خێزانەکان بە چاندنی چالاکانە خۆشەویستی لە ڕێگەی پەیوەندیکردن و ئەزموونە هاوبەشەکان و ڕێزگرتنی یەکترەوە، دەتوانن پەیوەندییەکانیان بەهێزتر بکەن، دڵنیابن لەوەی خۆشەویستی لە دڵی پەیوەندییەکانیاندا دەمێنێتەوە، هەستێکی یەکگرتووپی و دەوڵەمەندبوون پەروەردە دەکات کە ئاڵوزییەکانی ژیانی خێزانی مۆدێرن تێدەپەڕێنێت.

ئەنجام

"خۆشەویستی لە داینامیکی خێزاندا"، بە قووڵی خۆی دەخزێنێتە ناوئەوەی کە چۆن خۆشەویستی هەم لە ژێر کاریگەری پەیوەندییە خێزانییەکاندایە و هەم کاریگەریان بە سەر یەوە هەیە. ئەم بابەتە بەدواداچوون بۆ سروشتی ئاڵۆزی خۆشەویستی لەناو خێزانەکاندا دەکات سەیری ئەو فۆرمە جیاوازانە دەکات کە دەتوانێت بیگرێتەبەر، ئەو ئاڵەنگاریی و بەختەوەریانەی کە دەیهێنێت، و رێگاکانی بەردەوامبوون لە پەروەردەکردنی ئەم خۆشەویستییە بۆ ئەوەی خێزانەکە بەهێزبێ و بەیەکەوە بمێنێتەوە.

جەخت لەوە دەکاتەوە کە خۆشەویستی کلیلی گەشەکردن و دڵخۆشی و توانای پێکەوە گرێدانی خێزانێکە لە کاتە سەختەکاندا. سەرەڕای ئەو بەربەستانەی کە زۆرجار خێزانەکان ڕووبەڕوویان دەبێتەوە، بەڵام دووپاتی دەکەینەوە کە خۆشەویستی هێزێکی سەرەکییە کە خێزانەکان بە خۆڕاگری و یەکگرتوو دەهێڵێتەوە و کاریگەرییەکی بەردەوام بەجێدەهێڵێت لە رێگەی نەوەکانەوە.

لێرەدا چەند ئامۆژگارییەک دەخەینەڕوو کە لەسەر بنەمای تێڕوانینەکانی ئەم ابەتە پێی گەیشتوین:

١- لەبیرت بێت کە پەیوەندی و تێگەیشتنی کراوە بەردی بنەمای پەیوەندییە خێزانییە خۆشەویستەکانە.
٢- کاتێک بۆ نەریتی خێزان و چالاکییە هاوبەشەکان تەرخان بکە، چونکە ئەمانە رێگەیەکی زۆر باشن بۆ بەهێزکردنی پەیوەندییەکان.

٣- ناوازەیی هەر ئەندامێکی خێزانەکەت بناسە و ئاهەنگ بگێڕە، چونکە بەم کارە دەتوانن ڕێز و خۆشەویستی یەکتر قوولتر بکەنەوە.

و لە کۆتاییدا کاتێک ئالەنگاریەکان سەرهەڵدەدەن، بە هاوسۆزی و ئامادەیی گوێگرتن و پێکەوە بوون و گەشەکردن لەیەک نزیکتر دەبنەوە.

لە بنەڕەتدا، بە بەهادان و پەروەردەکردنی چالاکانە خۆشەویستی لەناو خێزانەکەدا، تۆ بناغە بۆ ژیانێکی خێزانیی پشتیوان و دەوڵەمەندکەر و یەکگرتوو دادەنێیت کە بتوانێت بەرگەی هەموو زریانێک بگرێت.

تەوەری چوارەم: خۆشەویستی و دۆستایەتی ئەفلاتونی

ئەو ڕۆڵە ناوازەیەی کە خۆشەویستی و هاوڕێیەتی ئەفلاتونی لە ژیانماندا دەیگێڕن، جۆرێک لە خۆشەویستیمان پیشان دەدات کە جیاوازە لە خۆشەویستی ڕۆمانسی یان ئەو خۆشەویستییەی کە بۆ خێزان هەمانە. ئەوەی کە خۆشەویستی ئەفلاتونی زۆر گرنگ دەکات کە چۆن ئەم هاوڕێیەتیانە لە قاڵبمان دەدەن و لە ڕووی سۆزداریەوە پشتگیریمان دەکەن و یارمەتیمان دەدەن هەست بکەین کە سەر بە خۆمانین.

خۆشەویستی ئەفلاتوونی بریتییە لەو پەیوەندییە قوول و مانادارانەی کە لەگەڵ هاوڕێکانماندا هاوبەشی دەکەین. ئەو جۆرە خۆشەویستییەیە کە ڕۆمانسی تێدا نییە، بەڵام هێشتا پڕە لە گرنگیدان و تێگەیشتن و پشتگیری. ئەم بابەتە لێکۆڵینەوە لەوە دەکات کە چۆن ئەم هاوڕێیەتیانە دەتوانن کاریگەرییەکی گەورەیان لەسەر بەختەوەریمان هەبێت و چۆن خۆمان دەبینین. باس لەو ڕێگایانە دەکات کە هاوڕێیان دەتوانن بەرزمان بکەنەوە کاتێک لە خوارەوەین، یارمەتیمان بدەن لە کاتە سەختەکاندا، و لە کاتە خۆشەکاندا لەگەڵمان بن.

هەروەها هەبوونی هاوڕێیەتی بەهێز دەتوانێت کاریگەریەکی گەورەیان لەسەرمان هەبێت و چۆن خۆمان دەبینین ئەمەش وا دەکات کۆمەڵگاکانمان بەهێزتر و زیاتر بەیەکەوە ببەستێتەوە. هاوڕێیان هەستێکمان پێدەبەخشن کە بەشێک بین لە شتێکی گەورەتر، نیشانمان دەدەن کە ئێمە تەنیا نین. بە تێگەیشتن لە بەهای خۆشەویستی ئەفلاتونی، فێر دەبین کە هاوڕێیەتی چەندە چارەنووسسازە تەنها بۆ خۆشی کەسی ئێمە نییە، بەڵکو بۆ کۆکردنەوەی خەڵک و دروستکردنی کۆمەڵگەیەکی پشتیوانی و نزیکە.

جەوهەری خۆشەویستی ئەفلاتونی

ئەم چەمکە لە بیرۆکەکانی فەیلەسوفێکەوە سەرچاوەی گرتووە بە ناوی ئەفلاتون. بیری لە جۆرێکی تایبەتی خۆشەویستی کردەوە کە پەیوەندی بە چۆنیەتی دەرکەوتنی کەسێک یان هەستی ڕۆمانسیەوە نییە. بەڵکو پەیوەندی بەڕاستی پەیوەندیکردنێکە لەگەڵ کەسێکی تر و لە ئاستێکی قوولتردا، وەک هاوبەشکردنی بیرۆکە و گەشەکردن وەک مرۆڤێک پێکەوە، ئەم بەشەی بابەتەکە لە مێژوو و بیرۆکە گەورەکانی پشت خۆشەویستی ئەفلاتوونی هەڵدەکۆڵێت و نیشانی دەدات کە چۆن جیاوازە لە جۆرەکانی تری خۆشەویستی کە ڕەنگە هەستی پێبکەین.

هەستە ناوازەکەی خۆشەویستی ئەفلاتونی ئەوەیە کە گرنگی بە خۆشویستنی کەسێک دەدات بەهۆی بیرکردنەوەکانی و کەسایەتییەکەی و جۆری ئەو کەسەی کە لە ناخیدایە. هەموو شتێک لەسەر بنیاتنانی یەکتر و فێربوونە لە یەکتر و ڕێزێکی زۆر بۆ یەکتر دەنوێنن. بە پێچەوانەی خۆشەویستی ڕۆمانسی کە هەندێک جار دەتوانێت زۆر سەرنجی لەسەر ڕاکێشانی جەستەیی بێت، خۆشەویستی ئەفلاتونی بریتییە لە دۆزینەوەی جۆرێک لە هاوڕێی ڕۆح لە کەسێکدا. ئەم هاوڕێیەتییە یارمەتیدەرمانە بۆ ئەوەی مرۆڤێکی باشتر بین، چونکە لەسەر بنەمای پشتگیریکردن و تێگەیشتن لە یەکتر دروست بووە نەک لەسەر بنەمای ئەوەی کە چۆن دەردەکەوین یان هەستی ڕۆمانسی. ئەم پەیوەندییە قوولە دەتوانێت ببێتە هۆی گەشەکردنی کەسی و جۆرێکی تایبەتی ڕێزگرتن کە هەمووی پەیوەستە بەوەی کە ئێمە وەک تاک کێین.

داینامیکی هاوڕێیەتی

هاوڕێیەتی بەشێکی گەورەیە لەوەی ئێمە پێی دەڵێین خۆشەویستی ئەفلاتونی، چونکە تایبەتە وە کەس ناچارمان ناکات هاوڕێیەتی کەسێک بکەین بەڵکو ئێمە هەڵدەبژێرین چۆن هاوڕێیەکی باش بەدەست بهێنین و پێکەوە بە ئەزمونەکانی ژیاندا تێپەڕین. ئا بەم شێوەیە چۆنیەتی کارکردنی هاوڕێیەتییەکان دەردەخەین کە چی وایان لێدەکات ئەو هاوڕێیەتیە دروست بکەن ، چ شتێک وایان لێدەکات درێژەی پێ بدەن بەردەوام بن و هەموو ئەو بەربەستانەی کە ڕەنگە لەگەڵ تێپەڕبوونی کاتدا ڕووبەڕوویان دەبێتەوە ناچاردەبن تێیان پەڕێنن.

پێوەرێکی سەرەکی هەیە لە هاوڕێیەتیدا ئەویش متمانەیە. متمانە واتە باوەڕمان بەوە هەبێت کە هاوڕێیەکەمان پاڵپشتیمان دەکات، گرنگ نییە دواتر چی ڕووەدات. بەڵام لەگەڵ ئەوەش تێکەڵ بە هاوسۆزیە، کە هەمووی هەستکردنە بەو شتەی هاوڕێکەمان هەستی پێدەکات، هەوڵدان بۆ تێگەیشتن لە خۆشی و ئازارەکانیان وەک ئەوەی خۆشی و ئازارەکان هی خۆمان بن. دڵسۆزی هەستێکی گەورەترە – وەستان لە پاڵ یەکترەوە لە هەموو ڕێگا سەخت و دژوارەکان.

هاوڕێیەتی وەک خۆی نامێنێتەوە بەڵکو لەگەڵ گەورەبوونماندا دەگۆڕدرێن. لەوانەیە ئەو هاوڕێیانەی کە لە تەمەنێکی بچووکدا لەگەڵیان بووین، هەمان ئەو هاوڕێیانە نەمێنن کە کاتێک لە هەرزەکاری یان لە گەورەییدا لەگەڵمان بوون. ژیان شت گەلێکی جیاواز دەخزێنێتە سەرڕێگامان – گواستنەوە بۆ شوێنی نوێ، دروست کردنی خێزان، یان سەرقاڵبوون بە کارێک و هەموو ئەوانە دەتوانن هێشتنەوەی هاوڕێیەتیەکان قورس بکەن.

بەڵام تەنانەت لەگەڵ ئەم ئاڵەنگاریانەشدا، قسە کردن لەسەر هاوڕێیەتی زۆر گرنگە. هاوڕێ باشەکان کاتە خۆشەکانت خۆشتر دەکەن و کاتە سەختەکانت لەسەر ئاسانتر دەکەن. ئەوان

بەشێکی سەرەکی ژیانمانن، یارمەتیدەرمان دەبن بۆ گەشەکردن و دڵنیابوون لەوەی هەرگیز هەست بە تەنیایی نەکەین

خۆشەویستی ئەفلاتوونی لە سەرانسەری کولتووری کاندا

دیدگا کولتووریی یەکان سەبارەت بە خۆشەویستی و هاوڕێیەتی ئەفلاتونی زۆر جیاوازن، کە ڕەنگدانەوەی بەها و نۆرمەکانی کۆمەڵایەتی فراوانترن سەبارەت بە پەیوەندییەکان. کولتووری جیاوازەکان سەیری پەیوەندییە ئەفلاتونییەکان دەکەن و بەهایان پێدەدەن، تیشک دەخەینە سەر هەردوو لایەنی گشتگیری هاوڕێیەتی و پراکتیزە تایبەتەکانی کولتووری. تێڕوانینێک پێشکەش دەکەن سەبارەت بەو ڕێگایانەی کە زەمینە کولتووریی یەکان کاریگەریان لەسەر دەربڕینی خۆشەویستی ئەفلاتونی و گرنگی هاوڕێیەتی لە کۆمەڵگا جیاوازەکاندا هەیە.

شێوازی بینینێ، مرۆڤەکان بۆ خۆشەویستی و هاوڕێیەتی ئەفلاتونی لە کولتوورێکەوە بۆ یەکێکی تر دەگۆڕێت. ئەمەش لەبەر ئەوەیە کە ئەوەی خەڵک پێیان وایە ئاساییە یان گرنگە لە پەیوەندییەکاندا، بەڕاستی دەتوانێت جیاواز بێت بەپێی ئەوەی خەڵکی کام شوێنن. ئەم بابەتە بەرەو گەشتێک بەناو جیهاندا دەمانگەرێنێت بۆ ئەوەی بزانین چۆن کولتووری جیاوازەکان لە چەمکی هاوڕێیەتی تێدەگەن ونرخی دەزانن، نیشانمان دەدات کە لە چیدا هاوبەشە لە سەرانسەری هەموو هاوڕێیەتییەکان و هەرشوێنێک ج نەریتێکی تایبەتیان هەیە.

هەرچەندە هەموو کولتوورێک شێوازێکی خۆی هەیە، بەڵام هەندێک شت هەیە لەبارەی هاوڕێیەتییەوە کە پێدەچێت هەمووان لەسەری کۆک بن، وەک گرنگیدان بە یەکتر و هەبوونی متمانە. بەڵام دواتر، ڕێگەی ناوازە هەیە کە کۆمەڵگا جیاوازەکان ئەم هەستانە نیشان دەدەن. بۆ نموونە لە هەندێک کولتووردا هاوڕێیان ڕەنگە کاتێکی زۆر پێکەوە بەسەر بەرن و ژەمەکان هاوبەش بکەن و فێستیڤاڵەکان بگێڕن، لە هەندێکی تردا هاوڕێیان ڕەنگە پەیوەندییەکەی

خۆیان نیشان بدەن بە پێشکەشکردنی یارمەتی یان پشتگیری لە کاتە سەختەکاندا، تەنانەت ئەگەر ئەوەندەش کۆبینەوە.

هەروەها ئەو کولتوورەی کە تێیدا گەورە دەبین ئەوە سنووردار دەکات کە چۆن خۆشەویستی بۆ هاوڕێکانمان نیشان دەدەین و چاوەڕوانی چییان لێدەکەین. لە هەندێک شوێن ڕەنگە پەیوەندیەکان کراوە بن و هاوبەشکردنی زۆرینەی شتەکان وەک نۆرمێک بێت، لە هەندێکی تردا ڕێزگرتن و تێگەیشتن لە تایبەتمەندی یەکتر ڕەنگە بەهایەکی زیاتری هەبێت.

تێگەیشتن لەم جیاوازییە کولتووریانە زۆر گرنگە چونکە یارمەتیدەرمانە بۆ بینینی ئەو ڕێگا زۆرانەی کە مرۆڤەکان دەتوانن هاوڕێ بن. ئەوەمان بیردەخاتەوە کە، گرنگ نییە لە کوێی جیهاندایین، هاوڕێیەتی شتێکی گەورەیە، بەڵام ڕەنگە تەنها کەمێک جیاواز دەربکەوێت لە شوێنێکەوە بۆ شوێنێکی تر

کاریگەری پەیوەندییە ئەفلاتوونییەکان لەسەر خۆشگوزەرانی

هەبوونی هاوڕێی باش و خۆشەویستی ئەفلاتونی لە ژیانماندا بەڕاستی بۆ دەروون و دڵمان باشە. زاناکان بۆیان دەرکەوتووە کە بۆچی هاوڕێیەتی زۆر گەورەیە بۆ ئێمە، چونکە هاوڕێیان یارمەتیمان دەدەن کەمتر هەست بە سترێس بکەین، وامان لێدەکەن هەست بە باشتربوونی خۆمان بکەین و کاتێک کاتەکان سەخت دەبن لەگەڵماندان. بیهێنە بەرچاوت ڕۆژێکی سەختت بەسەر بەریت و دواتر لەگەڵ هاوڕێیەکت چات بکەیت کە پێبکەنیت یان بە تەواوی تێدەگات کە بە چیدا تێدەپەڕیت. ئەوەیە هێزی هاوڕێیەتی!

بەڵام هەمیشە کەشتیوانی نەرم نییە. هەندێک جار، هاوڕێیەتی دەتوانێت فێڵاوی بێت. ئەگەر بۆ خۆشبەختیەکانمان زۆر پشت بە هاوڕێکانمان ببەستین، لەوانەیە هەست بە ونبوون بکەین

بەبێ ئەوان. یا ڕەنگە ئیرەییمان پێببەین ئەگەر هاوڕێکەمان کاتێکی زۆر لەگەڵ کەسێکی تر بەسەر ببات و نیگەران بێت لە لەدەستدانی پەیوەندییە تایبەتەکەمان. هەروەها دیاریکردنی ئەوەی کە چی باشە بۆ هاوبەشکردن و چی ڕەنگە زۆر بێت دەتوانێت کەمێک کردەوەیەکی هاوسەنگکردن بێت.

تەنانەت لەگەڵ ئەم لێدانانەی لە ڕێگادا، بابەتەکە ئەوەمان پێدەڵێت کە شتە باشەکانی هاوڕێیەتی زۆر لە بەشە سەختەکان زیاترن. هەبوونی هاوڕێ دەتوانێت دڵخۆشترمان بکات و هەست بە خۆشەویستی زیاتر بکەین و یارمەتیمان بدات لە بەشە سەختەکانی ژیاندا. هەموو شتێک لەسەر دۆزینەوەی ئەو هاوسەنگییە و بەهێزکردنی ئەو پەیوەندییە گرنگانە.

پەروەردەکردنی خۆشەویستی و هاوڕێیەتی ئەفلاتوونی

پاراستن و پەروەردەکردنی پەیوەندییە ئەفلاتونییەکان پێویستی بە مەبەست و هەوڵدان هەیە. ئەم بەشەی بابەتەکە ئاموژگاری پراکتیکی دەدات بۆ چاندنی هاوڕێیەتی قووڵ و مانادار لە جیهانێکی خێرادا. جەخت لەسەر گرنگی پەیوەندیکردن و چالاکییە هاوبەشەکان و دانان بە گواستنەوەکانی ژیان دەکاتەوە لە بەهێزکردنی پەیوەندییە ئەفلاتونییەکان. سەرەڕای ئەوەش، باس لە گرنگی خۆئاگاداری و گەشەکردنی کەسی دەکەین لە هاوڕێیەتیەکی باشدا.

هێشتنەوەی هاوڕێیەتی باش بە بەهێزی شتێک نییە کە تەنها ڕووبدات بەڵکو کار و بیرکردنەوەی ڕاستەقینەی دەوێت، بە تایبەت کاتێک ژیان سەخت دەبێت لەسەرمان. ئەم بابەتەش وەک ڕێنماییەکی بەردەست وایە بۆ دڵنیابوون لەوەی هاوڕێیەتییەکانمان بە قووڵی و مانادار دەمێننەوە، تەنانەت کاتێک ئێمە سەرقاڵی کاری زۆر بین و کاتێکی کەممان هەبێت بۆیان. ڕێمان دەڵێت کە قسەکردن بە ئاشکرا لەگەڵ هاوڕێکانمان، ئەنجامدانی شتە خۆشەکان پێکەوە

و تێگەیشتن لەوەی کە گۆڕانکارییەکانی ژیان- وەک گواستنەوە بۆ شارێکی نوێ یان دەستپێکردنی کارێکی نوێ- کلیلی بەهێزی هێشتنەوەی پەیوەندی هاوڕێیەتیمانن.

خالێکی گەورە کە دەیخاتە ڕوو ئەوەیە کە چەندە گرنگە لە ڕاستیدا قسەکردن و گوێگرتن لە یەکتر. جا چ هاوبەشکردنی ئەو شتانە بێت کە لە ژیانماندا ڕووەدەن یان تەنها ئاگادارکردنەوەیان بێت، هێشتنەوەی هێڵەکانی پەیوەندیکردن بە کراوەیی پێویستە. وە تەنها قسەکردن نییە هەروەها ئەنجامدانی ئەزمونەکان پێکەوە، وەک تاقیکردنەوەی خولیایەکی نوێ یان تەنها کۆبوونەوەی و دەرچونێکی هاوڕێیانە، کاریگەریەکی گەورەی هەیە لە بەهێزکردنی ئەو پەیوەندییە هاوڕێیەتییانە.
شتێکی تری گرنگ کە لێرەدا جێی باسە، ناسینی خۆت و گەشەکردنە وەک مرۆڤێک. ئاگاداربوون لەوەی کە کێین، لەوانەش خاڵە بەهێزەکانمان و ئەو شتانەی کە پێویستە کاریان لەسەر بکەین، دەمانکات بە هاوڕێیەکی باشتر. یارمەتیدەرمان دەبێت تاوەکو زیاتر تێگەیشتووتر و پشتیوانیتر و ئامادەبیمان هەبێت و لەگەڵ ئەوکەسانە بین کە گرنگییان پێدەدەین.

بە کورتی پاراستن و پەروەردەکردنی پەیوەندییە ئەفلاتونییەکان پاڵنەرێکی نەرمان پێدەدات بۆ ئەوەی چالاک بین سەبارەت بە هاوڕێیەتیەکەمان، ئەوەمان بیردەخاتەوەئەو هەوڵەی کە دەیدەین نەک هەر وایان لێدەکات بەردەوام بن بەلکو زۆر دەوڵەمەندتر و بەدیهێنانی زیاتریان پێدەبەخشێت.

خۆشەویستی ئەفلاتوونی و یەکگرتووبی کۆمەڵایەتی

خۆشەویستی و هاوڕێیەتی ئەفلاتوونی زۆر زیاترمان پێ دەبەخشێ لەوەی کە تەنها وامان لێبکات هەست بە باشی بکەین لەسەر ئاستی کەسیەتی لە ڕاستیدا ئەوان زۆر گرنگن بۆ

هێشتنەوەی کۆمەڵگا بەیەکەوەبەوپەڕی هێزەوە. هاوڕێیەتییەکانمان یارمەتیدەرن لە بنیاتنانی پەیکەری کۆمەڵایەتی کۆمەڵگاکانمان، هەموو شتێک زیاتر پەیوەست و پشتیوانتر دەکات.

کاتێک هاوڕێیەتییەکی بەهێزمان هەیە، ئەگەری ئەوە زیاترە کە یارمەتیدەر بین لە کۆمەڵگاکانماندا، جا ئەوە بە خۆبەخشیکردن بێت بۆ پڕۆژە ناوخۆییەکان، پشتگیریکردنی کارە نوێیەکەی هاوڕێیەکمان، یان تەنها لەگەڵیان ئامادەبین لە کاتی پێویست. ئەم جۆرە کردارانە تۆڕێکی پشتیوانی دروست دەکەن کە هەمووان دەتوانن پشتی پێ ببەستن. وەک ئەوە وایە، کاتێک کەسێک یارمەتی کەسێکی دیکە دەدات، کاردانەوەی زنجیرەیی میهرەبانی و پشتگیری دەستپێدەکات کە بڵاودەبێتەوە و هەموو کۆمەڵگا بەهێزتر دەکات.

لەگەڵ ئەوەشدا، خۆشەویستی و هاوڕێیەتی ئەفلاتوونی ڕۆڵێکی چارەنووسساز دەگێڕن لە دەرەوەی سوودە کەسییەکان زۆرجار هاوڕێیان هانی یەکتر دەدەن بۆ ئەوەی بەشداری بکەن لە یەکگرتووپی کۆمەڵایەتی و بنیاتنانی کۆمەڵگادا. چۆن هاوڕێیەتی بەشداری دەکات لە تۆڕە کۆمەڵایەتییەکان، بەشداریکردنی مەدەنی و سیستەمی پشتیوانی یەکتر، جەخت لەسەر گرنگی پەیوەندییە ئەفلاتوونییەکان دەکاتەوە لە دروستکردنی کۆمەڵگەی خۆڕاگر و بەیەکەوە بەستراو لە پرسە ناوخۆییەکان یان چالاکییە مەدەنییەکان، ئەمەش واتە خەڵکی زیاتر پێکەوە کاردەکەن بە مەبەستی باش بوون بۆ هەمووان.

لێرەدا تیشک دەخەینە سەر ئەوەی کە هاوڕێیەتی چەندە گرنگە نەک تەنها بۆ بەختەوەری خۆمان، بەڵکو بۆ ئەوەی کۆمەڵگاکانمان یەکگرتووتر و خۆڕاگرتربن و ئامادەبن بۆ ئەوەی پێکەوە ڕووبەڕووی ئاستەنگەکان ببنەوە. ئەوەش ئەوە نیشان دەدات کە بەهێزکردنی پەیوەندییە ئەفلاتوونییەکانمان لە ڕاستیدا یارمەتیدەر دەبن بۆ بنیاتنانی جیهانێکی باشتر بۆ هەموومان.

ئەنجام

"خۆشەویستی و هاوڕێیەتی ئەفلاتونی"، دەمانباتە گەشتێکی ورد و بەناو جیهانی گرنگی هاوڕێیەتی و پەیوەندییە نا سۆزداربیەکاندا. ئەوەمان پێدەڵێت کە ئەم پەیوەندییانە چەندە دەتوانن بەهێز و ماندار بن، نەک تەنها ژیانی خۆمان باشتر بکەن بەڵکو کۆمەڵگا بە گشتی بەهێزتر بکەن. بە نوقمبوون لەوەی خۆشەویستی ئەفلاتونی چییە، چۆن کاردەکات و بۆچی ئەوەندە گرنگە، فێر دەبین کە هاوڕێیەتی بەشێکی سەرەکییە لە پشتگیری سۆزداری، یارمەتیدەرمانە بۆ گەشەکردن وەک تاک و کۆکردنەوەی خەڵک لە کۆمەڵگاکاندا.

لێرەدا چەند ئامۆژگاریەکتان بۆ دەخەینەڕوو کە لەم گەڕانەدا بیبەن:

1-هاوڕێیەتییەکانتان بە نرخ بزانن و پەروەردەیان بکەن، واتە کات بۆ هاوڕێکانت دیاری بکە، گوێیان لێبگرە، بیرکردنەوە و ئەزموونەکانتان بەیەکەوە باس بکەن، و لە ڕێگا سەخت و دژوارەکان پاڵپشت بن بۆ یەکتر.

2- هاوڕێیەتی بەهێز لە پرێک درووست نابێت بەڵکو بە وردبینی و تێگەیشتن و سەبرەوە بنیات دەنرێت. ئێمە بە قەدرزانی و وەبەرهێنان لەم پەیوەندییە ئەفلاتونییانەدا، نەک هەر ژیانی خۆمان دەوڵەمەند دەکەین بەڵکو بەشداری دەکەین لە جیهانێکی پەیوەستتر و بەزەییدارتر.

کەواتە با هێزی خۆشەویستی ئەفلاتونی بە کەم نەزانین لایەنێکی جوانی پەیوەندی مرۆڤە کە ئاسوودەیی و خۆشی و هەستکردن بە سەربەخۆییمان پێشکەش دەکات. لە ڕێگەی تێگەیشتن و بەهادان بە هاوڕێیەتیەکانمانەوە دەتوانین گەشتەکەمان بە ژیاندا دەوڵەمەندتر و ماندارتر بکەین بۆ خۆمان و دەوروبەرمان.

تەوەری پێنجەم: خۆشەویستی و بنیاتنانی کۆمەڵگا

لە ناوەڕۆکی هەموو کۆمەڵگەیەکی بەهێزدا هێزی باوەڕپێنەکراوی خۆشەویستی هەیە. ئەمە تەنها پەیوەندی خۆشەویستی ڕۆمانسی نییە، بەڵکو جۆرێکی خۆشەویستی فراوانتر و گشتگیرترە کە مرۆڤەکان کۆدەکاتەوە و ئیلهامبەخشە بۆ کارکردن بۆ چاکەی گشتی و یارمەتیدەرە بۆ پرکردنەوەی بۆشاییەکانی نێوان گروپە جیاوازەکانی مرۆڤ. بەشی "خۆشەویستی و بنیاتنانی کۆمەڵگا" خۆی دەخزێنێتە ناوەوە کە چۆن ئەم جۆرە خۆشەویستییە بلۆکەیەکی سەرەکی بنیاتنانە بۆ دروستکردنی کۆمەڵگایەک کە تەنها لە ژیاندا نین، بەڵکو گەشە دەکەن- کۆمەڵگەیەک کە پشتگیری یەکتر دەکەن، لە کاتە سەختەکاندا پێکەوە وەستاون و لە هەمەجۆرێی خۆیاندا یەکگرتوون .

ئەم گەڕانە سەیری ئەو شێوازە جیاوازانە دەکات کە خۆشەویستی لە ژیانی کۆمەڵایەتیدا دەردەکەوێت. دەکرێت لە ڕێگەی کردەوەی سادەی میهرەبانییەوە بێت، وەک یارمەتیدانی دراوسێیەکی پێویست، یان لە ڕێگەی بزووتنەوەی گەورەترەوە خەبات بۆ دادپەروەری هەمووان دەکەن. ئەم کردارانەی کە خۆشەویستی پاڵپشتی دەکات، هێزی ئەوەیان هەیە کۆمەڵگاکان بگۆڕن بۆ باشتر، دڵنیا دەبنەوە کە هەموو کەسێک هەست دەکات سەر بە خۆیەتی و بەهایەکی زۆری هەیە.

لەم بابەتە بە گرنگیدان بەوەی کە چۆن خۆشەویستی دەتوانێت ببێتە هۆی کردار و گۆڕانکاری ڕاستەقینە، ڕووناکییەک دەدەرەوشێنێتەوە لەسەر توانای خۆی بۆ بەهێزکردنی کۆمەڵگاکان و پشتیوانیتر و زیاتر پەیوەستبوون. پێمان دەڵێت کە کاتێک خۆشەویستی بناغەیە، کۆمەڵگاکان دەتوانن ڕووبەڕووی ئاڵەنگاریەکان ببنەوە، ئاهەنگ بگێڕن بۆ جیاوازییەکانیان، و پێکەوە کاربکەن بەرەو داهاتوویەک کە هەمووان ڕێزیان لێبگیرێت و تێیدا بەشداربن.

چەمکی ئاگاپێ لە بنیاتنانی کۆمەڵگادا

چەمکی ئاگاپێ ڕۆڵێکی چارەنووسساز دەگێڕێت لە بنیاتنانەوە و پەروەردەکردنی کۆمەڵگاکاندا. پەیوەندی بە خۆشویستنی ئەوانی تردوە هەیە بە شێوەیەک کە تەواو خۆنەویست بێت و لەسەر بنەمای قازانجی کەسی یان بەرژەوەندی ڕۆمانسی نەبێت.

بەڵکو ئاگاپێ هەمووی ئەوەیە کە باشترین شتت بۆ ئەوانی تر بوێت و ئەوە بخەیتە بواری جێبەجێکردنەوە. ئەم جۆرە خۆشەویستییە دەتوانێت بەڕاستی کۆمەڵگاکان بگۆڕێت و پاڵ بە هەموو کەسێکەوە بنێت کە لە دەرەوەی پێداویستییەکانی خۆیەوە سەیری ئەوە بکات کە سوودی بۆ هەموان هەیە.

ئاگاپێ بیرۆکەیەکی نوێ نییە بەڵکو بە درێژایی مێژوو لێدانی دڵی زۆرێک لە بزووتنەوە کۆمەڵایەتییەکان و هەوڵە کۆمەڵایەتییەکان بووە. ئەوەیە کە بۆ مرۆڤەکان پاڵنەرێکە بۆ خۆبەخشی و شەڕکردن بۆ دادپەروەری و پشتگیری یەکتر لە کاتە سەختەکاندا. ئەم بابەتە لە نزیکەوە سەیری هەردوو نموونەی ڕابردوو و ئێستا دەکات کە خۆشەویستی ئاگاپێ کاریگەرییەکی بەرچاوی هەبووە.

لە بزووتنەوە مێژوویییەکانەوە کە خەباتیان بۆ یەکسانی و مافی مرۆڤ کردووە تا دەگاتە دەستپێشخەرییە ناوخۆییەکان کە ئامانجیان پشتگیریکردنی ئەوانەیە کە پێویستیان پێیەتی، خۆشەویستی ئاگاپێ وەک هێزێکی بەهێز بۆ چاکە دەردەکەوێت.

بە گرنگیدان بە ئاگاپێ، کۆمەڵگاکان دەتوانن بەسەر ئاڵەنگاری و بەربەستەکاندا زاڵ بن، ژینگەیەک دروست بکەن کە هەموو کەسێک هەست بە بەها و پشتیوانی بکات. ئەم بابەتە

تیشک دەخاتە سەر گرنگی تێپەڕین لە ئارەزووی تاک و پێکەوە کارکردن بۆ خۆشگوزەرانی کۆمەڵگا. لە ڕێگەی چیرۆک و نموونەکانەوە، ئەوە نیشان دەدات کە چۆن خستنەڕووی ئەم خۆشەویستییە خۆنەویستانە دەتوانێت ببێتە هۆی کۆمەڵگەیەکی بەهێزتر و خۆڕاگرتر کە ڕێزگرتن و گرنگیدان بە یەکتر نۆرم بێت.

بەروەردەکردنی یەکگرتووپی کۆمەڵایەتی لە ڕێگەی خۆشەویستییەوە

خۆشەویستی تەنیا هەستێکی تایبەتی نێوان تاکەکان نییە،بەڵکو ئامرازێکی بەهێزە کە دەتوانێت کۆمەڵگاکان پێکەوە ببەستێتەوە و گروپی بەهێزتر و یەکگرتووتر دروست بکات. کۆمەڵگاکان بە بڵاوکردنەوەی خۆشەویستی دەتوانن هەستی سەربەخۆیی و تێگەیشتن پەروەردە بکەن کە جیاوازییەکان تێپەڕێنێت.

دەربڕینی هاوسۆزی، پێشخستنی ڕێزگرتنی یەکتر و کارکردن بە هاوبەشی دەتوانێت پەیوەندییەکانی کۆمەڵگا بەهێز بکات، وا لە هەمووان بکات هەست بە بەشداریکردن و بەهاداربوون بکەن.

یەکێک لە ڕێگا کاریگەرەکان بۆ بنیاتنانی ئەم ژینگە خۆشەویستە لە ڕێگەی دەستپێشخەرییەکانی گفتوگۆیە. ئەمانە دەرفەتن بۆ ئەوەی مرۆڤەکان لە پاشخانی جیاوازەوە کۆببنەوە و چیرۆک و دیدگاکانیان بەیەکەوە باس بکەن و لە یەکتر فێربن و خاڵی هاوبەش بدۆزنەوە. هەروەها چالاکییە کۆمەڵایەتییەکان، وەک پاککردنەوەی گەرەکەکان یان باخچەی کۆمەڵایەتی، بەشێکی گەورە دەگێڕن. ئەم چالاکییانە نەک هەر کۆمەڵگا باشتر دەکەن بەڵکو ڕێگە بە خەڵک دەدەن شانبەشانی یەکتر کار بکەن، هاوڕێیەتی و لێکتێگەیشتن لە ڕێگادا دروست بکەن.

سەرەڕای ئەوەش، ئەو بەرنامە پەروەردەییانەی کە کولتوور و مێژوو و ئەزموونە جیاوازەکان فێردەکەن دەتوانن یارمەتیدەر بن لە شکاندنی بەربەستەکان و بەرەنگاربوونەوەی چەشنە چەقبەستووەکان. ئەم بەرنامانە هانی خەڵک دەدەن کە لە ئەزموونەکانی خۆیان زیاتر سەیر بکەن و هەمەجۆرییەکانی ناو کۆمەڵگاکەیان بەرز بنرخێنن.

کۆمەڵگاکان بە گرنگیدان بەم ستراتیژیانە دەتوانن پەیکەری خۆشەویستی و ڕێزگرتن دروست بکەن کە هەمووان بەیەکەوە بگرێت. ئەوە دڵنیابوونە لەوەی خۆشەویستی تەنها بیرۆکەیەک نییە، بەڵکو پراکتیزەیەکە کە لە چۆنیەتی مامەڵەکردنمان لەگەڵ یەکتردا دەردەکەوێت کە ڕۆژانە لە ڕێگەی هاوسۆزی و لێکتێگەیشتن و هاوکارییەوە کۆمەڵگاکان دەتوانن یەکگرتووتر و پشتیوانتر و بەهێزتر بن.

خۆشەویستی و گۆڕانی کۆمەڵایەتی

بە درێژایی مێژوو خۆشەویستی بزوێنەرێکی بەهێز بووە بۆ گۆڕانکاری کۆمەڵایەتی، بزووتنەوەکانی هەڵگیرساندووە کە دژی ناداد‌پەروەری شەڕیان کردووە و داوای یەکسانییان کردووە و هەوڵی بڵاوکردنەوەی ئاشتییان لە سەرانسەری کۆمەڵگا و گەلاندا داوە.

خۆشەویستی لە خۆنەویستترین شێوەی خۆیدا، هەوڵەکانی بۆ دروستکردنی جیهانێکی باشتر سووتەمەنی داوە. ڕووناکییەک دەدرەوشێنێتەوە
بەسەر سات و کەسایەتییە مێژوویەکان کە هێزی خۆشەویستییان بەکارهێناوە کە تەحەدای نۆرمەکانی کۆمەڵگایان کردووە و لە دژی ستەم و داکۆکیکردن وەستانەوە لە کۆمەڵگایەک کە لەسەر بنەمای بەزەیی و یەکسانی دامەزراوە.

لە دڵی ئەم بزووتنەوانەدا چەمکی خۆشەویستی ئاگاپە- جۆرێک لە خۆشەویستی کە بێ مەرج و خۆنەویست و هەموو شتێک لەخۆدەگرێت. ئەمە تەنها خۆشەویستی تایبەت نییە بۆ خێزان یان هاوڕێیان، بەڵکو خۆشەویستییەکە کە درێژدەبێتەوە بۆ هەموو مرۆڤایەتی، کردەی ئیلهامبەخشی میهرەبانی و تێگەیشتن و دادپەروەرییە.

خۆشەویستی ئاگاپێ بناغەی چالاکیی کۆمەڵایەتی بووە، ڕێنمایی سەرکردەکانی وەک مارتن لوتێر کینگ جونیۆری کردووە، کە جەختی لەسەر خۆشەویستی کردووەتەوە وەک ئامرازێکی بەهێز بۆ بەرەنگاربوونەوەی جیاکاریی ڕەگەزی و جیاکاریی نەتەوەیی.

ئەو باوەڕەی کە خۆشەویستی دەتوانێت ڕێ دەربکات و دادپەروەری کۆمەڵایەتی بهێنێتە ئاراوە، نموونەی ئەوەیە کە چۆن خۆشەویستی دەتوانرێت کۆبکرێتەوە بۆ دەرکردنی گۆڕانکارییە کۆمەڵایەتییە بەرچاوەکان.

فەرمانە ئاکارییەکانی خۆشەویستی بانگمان دەکەن بۆ کردار وە ئەوە پیشان دەدات کە لە ئامێزگرتنی خۆشەویستی ئاگاپێ، تاک و کۆمەڵگاکان پالدەنرێن بۆ ڕووبەڕووبونەوەی نادادپەروەرییەکان، نەک بە تووڕەیی یان تۆڵەسەندنەوە، بەڵکو بە پابەندبوونێکی قوول بە دادپەروەری و کەرامەت و ڕێزگرتن لە هەمووان.

نموونەی مێژوو پیشان دەدات کە کردەوەی خۆشەویستی و هاوەدەنگی بووەتە هۆی پێشکەوتن لە مافەکانی مرۆڤ و پاراستنی ژینگە و بەدواداچوونی ئاشتی. لە بنەڕەتدا هێزی شاراوەی شۆڕشگێڕانەی خۆشەویستی لە گۆڕانی کۆمەڵایەتیدا حاشا هەڵنەگرە. وەک بیرخستنەوەیەک کە لە ناوەڕۆکی چالاکیی و گۆڕانکاری کۆمەڵایەتیدا خۆشەویستییەکی ڕەگداکوتاوی قوولی بۆ مرۆڤایەتی هەیە.

ئەم خۆشەویستییە پالنەرێکە بۆ ئەوەی کۆمەڵگایەکی دادپەروەرتر و بەزەییدارتر پێشبینی بکەین و ماندوو نەناسانە کار بکەین بۆ ئەم دیدە. بە تێگەیشتن و لە ئامێزگرتنی هێزی خۆشەویستی لە خۆبەخشترین شێوەی خۆیدا، دەتوانین بەردەوام بین لە پێشخستنی بزووتنەوەکان کە نەک تەنها هەوڵدەدەن جیهان بگۆڕن بەڵکو چارەسەری بکەن، بیکەنە شوێنێک کە هەمووان بەهایان پێبدرێت و یەکسانی واقیعێک بێت بۆ هەمووان.

ڕۆڵی خۆشەویستی لە بزووتنەوەکانی دادپەروەری کۆمەڵایەتیدا

خۆشەویستی بزوێنەرێکی بەهێزە لە پشت بزووتنەوەی دادپەروەری کۆمەڵایەتییەوە، کە هەوڵەکان بۆ بەرەنگاربوونەوەی نایەکسانی و نادادپەروەری بەهێز دەکات.
خۆشەویستییەکی قوول بۆ مرۆڤایەتی و خواستێکی بەهێز بۆ کۆمەڵگایەکی دادپەروەرانەتر لە مێژوودا پالنەرێکی سەرەکی بووە و بەردەوامە بۆ ئەوانەی بەدوای گۆڕانکاریدا دەگەڕێن. لە ڕێگەی نموونەی بزووتنەوەکانی دادپەروەری کۆمەڵایەتی ڕابردوو و ئێستا، دەبینین کە چۆن کاریگەریی خۆشەویستی لە پەیوەندییە کەسییەکان زیاتر درێژ دەبێتەوە، ئیلهامبەخشە بۆ کردەوەی بەکۆمەڵ کە ئامانج لێی گۆڕینی نۆرم و سیاسەتەکانی کۆمەڵگایە.

ناوەندی زۆرێک لەو بزووتنەوانە پراکتیزەکردنی بەرخۆدانی ناتوندوتیژانەیە، کە ڕەگ و ڕیشەی لە خۆشەویستی و ڕێزگرتن لە هەموو تاکەکاندا هەیە، تەنانەت ئەوانەی دژایەتی گۆڕانکاری دەکەن. ئەم ڕێبازە کە بانگەشە بۆ گۆڕانکاری دەکات لە ڕێگەی ئاشتیانە، جەخت لەسەر ئەو باوەڕە دەکاتەوە کە تێگەیشتن و بەزەیی دەتوانێت بەسەر ڕق و کینە و دابەشبووندا زاڵ بێت.

بیرۆکەی "کۆمەڵگە خۆشەویستەکان" کە وەک کۆمەڵگایەک پێشبینی دەکرێت کە دادپەروەری و یەکسانی و خۆشەویستی تێیدا زاڵە، وەک ئامانجێکی ئاواتخوازانە بۆ زۆرێک لە چالاکوانان کاردەکات.

جگە لەوەش، هاوسۆزی- توانای تێگەیشتن و هاوبەشکردنی هەستەکانی ئەوانی دیکە- ڕۆڵێکی گرنگ دەگێڕێت لە کاری دادپەروەری کۆمەڵایەتیدا. ڕێگە بە تاکەکان دەدات پەیوەندییان بە ئەزموونی ئەوانەی جیاواز لە خۆیانەوە هەبێت، هەستکردن بە هاودەنگی پەروەردە دەکات و ئارەزووی داکۆکیکردن لە گۆڕانکاری دەباتە پێشەوە.
لە بنەڕەتدا ڕۆڵی خۆشەویستی لە بزووتنەوەکانی دادپەروەری کۆمەڵایەتیدا تیشک دەخاتە سەر تواناکانی بۆ ئەوەی نەک تەنها تاکەکان بەیەکەوە ببەستێتەوە بەڵکو بۆ ئیلهامبەخشین بۆ کردار بە ئامانجی دروستکردنی جیهانێکی دادپەروەرتر و بەزەییدارتر. بزووتنەوەکانی دادپەروەری کۆمەڵایەتی بە ڕێگەپێدانی خۆشەویستی بۆ چالاکییەکان، هێزێکی بەهێز بەکاردەهێنن کە توانای تەحەداکردن و لە کۆتاییدا گۆڕینی پێکهاتە کۆمەڵایەتییەکانی هەیە کە نایەکسانی و ستەمکاری بەردەوام دەکەن

ئالەنگەرەکانی خۆشەویستی لە بنیاتنانی کۆمەڵگادا

هێنانی خۆشەویستی بۆ ناو بنیاتنانی کۆمەڵگا بەهێزە بەڵام لەگەڵ کۆمەڵێک بەربەستی خۆیدا دێت. لێرەدا لە بەربەستەکانی بەردەم بڵاوکردنەوەی خۆشەویستی لەناو کۆمەڵگاکاندا دەکۆڵینەوە، وەک پەرتەوازەیی لە کۆمەڵگادا، بریاردانی پێشوەختە و ئەو بەربەستە سیستماتیکیانەی کە لە ڕێگای یەکسانی و دادپەروەریدا وەستاون.

زانبوون بەسەر ئەم ئالەنگارییانە زۆر گرنگە بۆ ئەوەی خۆشەویستی بەڕاستی ڕەگ داکوتێت و لە هەوڵەکانی کۆمەڵگادا گەشە بکات. داوای کردەوەی ڕاستەوخۆ دەکات: پەروەردەیەک کە ڕۆشنگەری دەکات، داکۆکیکردن کە تەحەدای نادادپەروەری دەکات، دەستپێشخەرییە کۆمەڵایەتییەکان کە بە نموونە سەرکردایەتی دەکەن. کۆمەڵگاکان بە ڕووبەڕووبوونەوەی ئەم پرسانە دەتوانن ڕێگە بۆ ژینگەیەک خۆش بکەن کە خۆشەویستی تەنها ئایدیاڵێک نەبێت بەڵکو هێزێکی ڕاستەقینە و بزوێنەرێکی بەهێز بێت لە پشت هەموو کردار و کارلێکێکەوە.

ئەنجام

"خۆشەویستی و بنیاتنانی کۆمەڵگا" بە پەیامێکی بەهێز کۆتایی دێت کە خۆشەویستی هێزێکی دینامیکییە کە مرۆڤەکان کۆدەکاتەوە، کردەوە بۆ چاکەی گشتی دەورووژێنێت و کۆمەڵگەی بەهێز و پشتیوان دروست دەکات.

گەشتی ئاگاہێ- خۆشەویستی بێ خۆپەرست- و خۆبەخشیدا دەمانبات ئەو کاریگەرییە باوەڕپێنەکراوەمان پیشان دەدات کە خۆشەویستی لە پێشخستنی دادپەروەری کۆمەڵایەتی و یەکخستنی گروپە جۆراوجۆرەکاندا هەیەتی. ئەوە نوقمبوونێکی قوواڵە بۆ ئەو ڕێگا جۆراوجۆرانەی کە دەتوانرێت خۆشەویستی چالاکانە بەکاربهێنرێت بۆ دروستکردنی کۆمەڵگاکان کە نەک تەنها نزیکترن بەڵکو پێشوازییان لێدەکرێت و دادپەروەرترن.

بابەتەکە خۆی لەو بەربەستانە بەدوور ناگرێت کە خۆشەویستی لە بنیاتنانی کۆمەڵگادا ڕووبەڕووی دەبێتەوە، وەک دابەشبوونی کۆمەڵایەتی یان پێشوەختە ڕەگداکوتاوەکان. بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا ئامۆژگاری و ستراتیژی پراکتیکی پێشکەش دەکات بۆ زاڵبوون بەسەر ئەم ئالەنگارییانە. جەخت لەسەر پێویستی کردەوەی بە مەبەست دەکاتەوە- وەک پەروەردەکردنی

براکتیزە گشتگیرەکان، هاندانی گفتوگۆی کراوە، و بەرجەستەکردنی سەرکردایەتی کە خۆشەویستی و ڕێزگرتنی یەکتر لە پێشینەدا بێت.

لە بنەڕەتدا "خۆشەویستی و بنیاتنانی کۆمەڵگا" تێڕوانینێکی هیواخوازانەمان بۆ بەجێدەهێڵێت بۆ هێزی خۆشەویستی بۆ دارشتنی کۆمەڵگا باشترەکان. هانمان دەدات بۆ پێشبینیکردن و کارکردن بەرەو کۆمەڵگاکان کە خۆشەویستی تەنها نموونەیەک نییە بەڵکو بنەمایەکی بنەڕەتییە کە کردار و کارلێکەکان دەباتە پێشەوە. ئەم دیدە بۆ کۆمەڵگا بەزەییدار و دادپەروەر و بەیەکەوە بەستراوەکان بەڵگەیە لەسەر هێزی بەردەوامی خۆشەویستی بۆ گۆڕینی جیهانی دەوروبەرمان وەکو ئەلبێرت شوایتزەر دەڵێ: "تەنیا کەسێک مەبە کە لە جیهاندا دەژی، بەڵکو کەسێک بە کە وا لە جیهان دەکات بە کردەوە خۆبەخشانە و ئەرێنییەکانت بژیت".

بەشی سێیەم

"خۆشەویستی و خودناسی"

"لە کوێ خۆشەویستی هەبێت ژیان لەوێ هەیە"

ماهاتما گاندی

لەوەری یەکەم: خۆشەویستی لە سەردەمی سۆشیال میدیا

لەوەری دووەم: خۆشەویستی و خۆناسین

لەوەری سێیەم: خۆشەویستی خود و قەدرزانی

لەوەری چوارەم: ڕۆڵی خۆشەویستی لە گەشەکردنی کەسیدا

لەوەری پێنجەم: وابەستەبوون و نزیک بوونەوە و گەشەکردن

تەوەری یەکەم: خۆشەویستی لە سەردەمی سۆشیال میدیا

"خۆشەویستی لە سەردەمی سۆشیال میدیادا"، چۆن سۆشیال میدیا شێوازی پەیوەندیکردنمانی لەگەڵ یەکتردا داڕشتووەتەوە، بەتایبەتی لە بابەتی دڵداریدا. ئەم تەوەرە باس لەوە دەکات کە چۆن پلاتفۆرمەکانی وەک ئینستاگرام و سناپ چات و فەیسبووک ..هتد رێگەی نوێیان بۆ دەربڕینی خۆشەویستی ناساندووە، جا چ لە رێگەی پەیوەندییە سۆزداریيەکانەوە بێت یان هاوڕێیەتی بێت، یان گەشتی خۆشەویستی خود.
سەیری هەردوو لایەنی گەشاوە و ئەو ئاڵەنگارییانە دەکات کە سۆشیال میدیا دەیخاتە بەر دەممان وەک کاریگەری لەسەر چۆنیەتی پەیوەندیکردنمان و ئەزموونی نزیکایەتیمان، تەنانەت چۆن کۆمەڵگا لە رۆژگاری ئەمڕۆدا سەیری خۆشەویستی دەکات.

سۆشیال میدیا جیهانێک لە دەرفەتەکان بۆ پەیوەندیکردن دەکاتەوە، رێگەمان پێدەدات بە کلیککردنی دوگمەیەک ساتەکان هاوبەش بکەین و هەستەکان بگەیەنین و چێژ ببینین لە پەیوەندییەکان. بەڵام لەگەڵ ئەمەشدا کۆمەڵێک بەربەست لەگەڵ خۆیدا دەهێنێت. دەتوانێت هێڵەکانی نێوان گشتی و تایبەت کاڵ بکاتەوە، هەندێکجار فشار دەخاتە سەر ئەوەی کە خۆشەویستی چۆن "دەبێت" دەربکەوێت، بە پشتبەستن بەو رژێمە بێکۆتایەی وێنە و پۆستەکان کە لە رێگەی ئۆنلاینەوە دەیبینین. هەروەها چۆن سۆشیال میدیا دەتوانێت کاریگەری لەسەر نزیکبوونەوەمان هەبێت، لەگەڵ کارلێکە دیجیتاڵییەکان هەندێکجار جێگەی پەیوەندی ڕووبەڕوو دەگرێتەوە، و پرسیارەکان دەوروژێنێت کە چۆن ئەم گۆڕانکارییانە کاریگەریان لەسەر تێگەیشتن و چاوەڕوانییەکانمان هەیە لە خۆشەویستی.

بە لێکۆڵینەوە لە پەیوەندییە ووردەکانی نێوان پلاتفۆرمە دیجیتاڵییەکان و خۆشەویستی، لە بابەتە ئامانجیەتی دیدێکی هاوسەنگ لەبارەی ڕۆڵی سۆشیال میدیا لە چیرۆکە خۆشەویستیی

مۆدێرنەکاندا پێشکەش بکەین. هانی خوێنەران دەدەین بە هۆشیاربیەوە بە جیهانی دیجیتالیدا بڕۆن، ئەو پەیوەندییانە بەرز بنرخێنن کە دەتوانیت پەروەردەیان بکەیت لە هەمان کاتدا ئاگاداری ئەو فشار و چاوەڕوانییانە بن کە دەتوانێت بەسەر پەیوەندییەکاندا بسەپێنێت.

دیجیتالکردنی ڕۆمانسی

سۆشیال میدیا و پلاتفۆرمە دیجیتالییەکان بە تەواوی گۆڕانکارییان لە چۆنیەتی دەستپێکردنی مرۆڤەکان و گەشەکردن و بەردەوامبوون لە پەیوەندییە سۆزداربیەکان کردووە. لە نزیکەوە سەیری ئەوە دەکەین کە چۆن پەیوەندییە ئۆنلاینەکان و پەیوەندییە مەجازییەکان بوونەتە بەشێکی گەورە لە دۆزینەوەی خۆشەویستی لەمڕۆدا. باس لەوە دەکەین کە چۆن ئەم ئامرازە دیجیتالیانە ئاسانکاری دەکەن بۆ ناسینی کەسانی نوێ و فراوانکردنی بازنەی کۆمەڵایەتیمان، ئەمەش چانسی پەیوەندیکردن لەگەڵ کەسانی دیکە پێشکەش دەکات کە ڕەنگە بە پێچەوانەوە نەمانبینیبێت.

بەڵام هەمووی ئەرێنی نییە. لایەنی خراپی ئەم جیهانە ڕۆمانسییە دیجیتالییە هەیە، لەوانە شێوازی ئەوەی خەڵک دەتوانن دەست بکەن بە هەستکردن بە بڕاردە لە ئەپی بازارکردندا، ئەمەش دەبێتە هۆی "پارادۆکسی هەڵبژاردن" کە هەبوونی بڕاردەی زۆر لە ڕاستیدا هەڵبژاردنەکان قورستر دەکەن.

لەگەڵ ئەوەشدا، ململانێ هەیە بۆ ئەوەی شتەکان ڕاستەقینە و ڕەسەن بمێننەوە کاتێک زۆرێک لە پەیوەندییەکان لە ڕێگەی شاشەکانەوە ڕووەدەدەن. هەندێک جار دەق و دی ئێم (نووسراو و نامە ئەلیکترۆنیە تایبەتەکان) دەتوانن هەستەکان یان مەبەستەکان بە هەڵە نیشان بدەن، ئەمەش وا دەکات کە پێوانەکردنی دڵسۆزی پەیوەندییەکە قورس بێت.

نوقمبوون لەم لایەنانە ئامانجی ئەوەیە کە دیدێکی هاوسەنگ لەبارەی ڕۆمانسیەت لە سەردەمی دیجیتاڵیدا پێشکەش بکات. هانی خوێنەران دەدات کە بە بیرکردنەوە لە پەیوەندییە ئۆنلاینەکان و پەیوەندییە دیجیتاڵییەکاندا بگەڕێن، ئەو پەیوەندییانە بەرز دەنرخێنن کە دەتوانێت یارمەتی دروستکردنیان بدات لە هەمان کاتدا ئاگاداری ئەو ئاڵەنگارییانە بن کە دەیخاتە ڕوو لە پاراستنی پەیوەندییە ڕاستەقینە و ماناوارەکاندا.

سۆشیال میدیا و پەیوەندییە ئەفلاتوونییەکان

سۆشیال میدیا تەنها شێوازی عاشقبوونمان ناگۆڕێت، هەروەها دووبارە دارشتنەوەی ئەو هاوڕێیەتیانەیە کە دروستی دەکەین و دەیپارێزین. سۆشیال میدیا سەیری جیهانی پەیوەندییە ئەفلاتونییەکان دەکات لە سەردەمی دیجیتاڵی ئێمەدا، وە نیشانی دەدات کە چۆن پلاتفۆرمەکانی سۆشیال میدیا یارمەتی دەستپێکردنی هاوڕێیەتی نوێ دەدەن و هاوڕێیەتییەکانی ئێستاش بە زیندووی دەهێڵنەوە، تەنانەت لە مەودای دووریشدا.

سۆشیال میدیا دەتوانێت ببێتە ئامرازێک بۆ کۆکردنەوەی خەڵک و دروستکردنی کۆمەڵگا و ئاسانکاریکردن بۆ مانەوە لە پەیوەندیدا لەگەڵ هاوڕێیان گرنگ نییە لە کوێ بن.
بەڵام دەست دەخاتە سەر لایەنە خراپەکانیش، وەک چۆن هەندێک جار کارلێکەکانی ئۆنلاین دەتوانن هەست بە کەمتر ڕاستەقینەیی بکەن لە چاو ئەوانەی ڕووبەڕوو. لە کاتێکدا سۆشیال میدیا ڕێگەی زۆر باش بۆ پەیوەندیکردن پێشکەش دەکات، بەڵام تەحەدداشمان دەکات کە ئەو پەیوەندییانە بە مانادار و ڕاستەقینە بهێڵینەوە، دووركەوتنەوە لە تەڵەی کارلێکە قوولەکانی ئۆنلاین.

نمایشی گشتی سۆز و چەسپاندن

سۆشیال میدیا گۆڕانکاری بەسەر چۆنیەتی نیشاندانی هاوڕێیەتی و داوای ڕەزامەندی کەسانی تردا کردووە. ئێستا کاتێک خەڵک وێنە یان ئەپدەیت بڵاودەکەنەوە، زۆرجار بەدوای لایک و کۆمێنت و شەیردا دەگەڕێن. کاتێک هاوڕێیەتیەکانمان لەوێ دەردەخەین بۆ ئەوەی هەمووان ببینن.

سەیری فشارەکان دەکات بۆ ئەوەی هەموو شتێک بە تەواوی دەربکەوێت، چۆن خۆمان بەراورد دەکەین بە کەسانی تر، هەروەها پێویستیمان بە لایک و کۆمێنت لەلایەن هاوڕێیان و تەنانەت کەسانی نامۆشەوە.

یەکێک لە پرسە گەورەکان فشارەکانە بۆ دروستکردنی وێنەیەکی تەواو لە ڕێگەی ئۆنلاینەوە. هەموو کەسێک دەیەوێت باشترین بەشەکانی ژیانی خۆی پیشان بدات، وا دەکات وا دەرکەوێت کە هەموو شتێک هەمیشە نایاب و سەرنجڕاکێشە. ئەمەش دەتوانێت وا لە کەسانی دیکە بکات هەست بکەن کە پێویستە هەمان شت بکەن، ئەمەش وەک بازنەیەک کە هەمووان هەوڵدەدەن بە چالاکی زیاترەوە بەشداری بکەن.

پاشان تەڵەی بەراوردکردن هەیە. ئاسانە سەیری پۆستەکانی کەسێکی تر بکەیت و پێت وابێت ژیانی باشترە یان هاوڕێیەتییان بەهێزترە. ئەمەش دەبێتە هۆی ئەوەی خەڵک هەست بە خراپی ژیانی خۆیان یان پەیوەندییەکانی خۆیان بکەن، تەنانەت ئەگەر ئەوەی لە ڕێگەی ئۆنلاینەوە دەبینن هەموو ڕاستییەکە نەبێت.

لە کۆتاییدا، هەوڵدان بۆ چەسپاندنی کۆمەلایەتی هەیە. وەرگرتنی لایک و کۆمێنت هەستێکی خۆشت پێدەبەخشێت. دەتوانێت وا لە خەڵک بکات هەست بە خۆشەویستی یان ئاسوودەیی بکەن. بەڵام زۆر پشت بەستن بەم پەسەندکردنە ئۆنلاینە دەتوانێت کاریگەری لەسەر چۆنیەتی هەستکردنی خەڵک هەبێت سەبارەت بە خۆیان لە ژیانی ڕاستەقینەدا. ئەگەر لایکی پێویستیان دەست نەکەوت، لەوانەیە پێیان وابێت کە ئەوانباش نین یان لەلایەن کەسانی ترەوە دڵگیر نین.

هەموو ئەم هۆکارانە- کە دەمانەوێت بە تەواوی دەرکەوین، بەراوردکردنی خۆمان بە کەسانی دیکە و پێویستمان بە ڕەزامەندی ئۆنلاین- دەتوانن هەستکردن بە باشی بۆ خەڵک قورستر بکەن سەبارەت بە خۆیان و هاوڕێیەتییەکانیان.

هەروەها دەتوانێت هاوڕێیەتی کەمتر ڕاستەقینە دەربکەوێت چونکە زیاتر پەیوەندی بە باش دەرکەوتنەوە هەیە لە ڕێگەی ئۆنلاینەوە نەک پەیوەندی ڕاستەقینە لەگەڵ کەسێکدا.

شمشێری دوو لێواری پەیوەندی

سۆشیال میدیا ئاسانکاری دەکات بۆ مانەوە لە پەیوەندی لەگەڵ هاوڕێ و خێزان، بەڵام لەگەڵ ئەوەشدا هەندێک کێشەی لەگەڵ خۆیدا دەهێنێت، بەتایبەتی کاتێک باس لە پەیوەندییە نزیکەکان دەکرێت. کە چۆن هەمیشە ئۆنلاین بوون دەتوانێت پەیوەندی بەڕاستی لەگەڵ خەڵکدا قورس بکات. وە چۆن شتەکانی وەک سەرقاڵبوون بە مۆبایلەکانمان و هەستکردن بە ئیرەیی بەهۆی ئەو شتانەی کە لە ڕێگەی ئۆنلاینەوە دەیبینین و لەدەستدانی ساتەوەختە تایبەتەکانمان کە زیان بە پەیوەندییەکانمان دەگەیەنن.

پرسێکی گەورە ئەوەیە کە چۆن مۆبایل و سۆشیال میدیاکانمان دەتوانن کاتەکانمان پێکەوە ببڕن. لەبری ئەوەی قسە بکەین یان گرنگی بە یەکتر بدەین، زۆرجار لە کۆتاییدا سەیری شاشەکانمان دەکەین. ئەمەش وا لەو کەسانەی دەوروبەر دەکات کە هەست بە گرنگییەکی کەمتر بکەن. پاشان کێشەی ئیرەیی هەیە. بینینی پۆستەکانی هاوڕێیان یان هاوبەشەکانمان لە ڕێگەی ئۆنلاینەوە هەندێک جار دەتوانێت هەست بە ئیرەیی بکەین یان دڵنیا نەبین لە پەیوەندییەکانی خۆمان. لەوانەیە بپرسین بۆچی ئێمە بە خۆشی ژیان بەسەر نابەین یان بۆچی پەیوەندییەکانمان بەو شێوەیە نیە کە دەمانەوێت.

لە کۆتاییدا سۆشیال میدیا دەتوانێت ژیانمان قورس بکات بۆ ئەوەی هەر شتێک بە تایبەتی بهێڵیتەوە. هەست دەکەیت هەموو شتێک پێویستە بە شێوەی ئۆنلاین هاوبەش بکرێت. ئەمەش دەتوانێت زەحمەت بێت بۆ هاوسەران و هاوڕێیان کە ساتێکیان هەبێت کە تەنها بۆ ئەوان بێت، بەڵێ ئەوەی باقی جیهان سەیری بکەن.

سەرەڕای ئەم ئاڵەنگارییانە، دەکرێت پەیوەندییەکانمان بەهێز بهێڵینەوە. پەیوەندی بە دۆزینەوەی هاوسەنگییەکەوە هەیە لە نێوان پەیوەندیکردن بە ئۆنلاینەوە و دڵنیابوون لەوەی کە کارلێکی ڕاستەقینە و مانادارمان هەیە بەڵێ شاشە و سەرقاڵکردن.

سۆشیال میدیا و کاریگەری لەسەر خۆشەویستی خود

سۆشیال میدیا ڕۆڵێکی گەورەی هەیە لەوەی کە چۆن بیر لە خۆشویستنی خۆمان دەکەینەوە و هەست بە باشی بکەین کە کێین. وە چۆن بەراوردکردنی خۆمان بە کەسانی دیکە لە ڕێگەی ئۆنلاینەوە و نیگەرانی لە وێنەی جەستەمان و هەوڵدان بۆ گەیشتن بە ئایدیاڵێکی ناڕاستەقینە دەتوانێت کاریگەری لەسەر دڵخۆشی و خۆبەگەورەزانینمان هەبێت. لیرەدا باس

لە ڕێگاکانی بەرەنگاربوونەوەی ئەم کاریگەرییە نەرێنیانە دەکەین، وەک فێربوونی بیرکردنەوەیەکی ڕەخنەگرانە لەوەی کە لە سۆشیال میدیادا دەیبینین، پەیوەستبوون بە کۆمەڵگە ئەرێنییەکانی ئۆنلاین و پراکتیزەکردنی میهرەبانی بەرامبەر بە خۆمان.

کێشەیەکی گەورە ئەوەیە کە زۆرجار ژیانی ئاسایی خۆمان بەراورد دەکەین بە باشترین بەشەکانی ژیانی کەسێکی تر کە لە سۆشیال میدیا دەیبینین. ئەمەش دەتوانێت وامان لێبکات هەست بکەین کە دۆخمان باش نییە. هەروەها بینینی زۆرێک لە وێنەی تەواو دەتوانێت ناڕازیمان بکات لە چۆنیەتی دەرکەوتنمان، پاڵمان پێوە بنێت بەرەو ستانداردێکی مەحاڵ لە جوانی.

بەڵام ڕێگا هەیە بۆ باشترکردنی شتەکان. تێگەیشتن لەوەی کە سۆشیال میدیا هەموو ڕاستییەکان نیشان نادات و فێربوونی پرسیارکردن لەوەی کە دەیبینین دەتوانێت یارمەتیدەرمان بێت.

دۆزینەوەی گروپەکان بە شێوەی ئۆنلاین کە بەرزمان دەکەنەوە و پشتگیریمان دەکەن دەتوانێت ئەزموونەکەمان لە سۆشیال میدیادا بگۆڕێت بۆ ئەزموونێکی ئەرێنیتر. لە هەمووی گرنگتر، بەزەیی بە خۆهاتنەوەمان، قبوڵکردنی کەموکوڕی و هەڵەکانمان، شتێکی چارەنووسسازە. ئەمەش واتە بە میهرەبانی مامەڵە لەگەڵ خۆمان بکەین، بەتایبەتی کاتێک هەست بە کەمی دەکەین یان کاتێک شتەکان بەو شێوەیە نارۆن کە پلانمان بۆی داناوە.

بە تەرکیزکردن لەسەر ئەم هەنگاوە ئەرێنیانە، دەتوانین هەستکردنمان بەرامبەر بە خۆمان لە جیهانێکی پڕ لە سۆشیال میدیا، و تێگەیشتن لەوەی کە بەهاکەمان بە لایک و کۆمێنت و شەیر و چۆنیەتی بەراوردکردنمان لەگەڵ کەسانی دیکە بە شێوەی ئۆنلاین دیاری ناکرێ.

گەشتکردن بە خۆشەویستی لە سەردەمی دیجیتالیدا

دۆزینەوەی ڕێگاکەت لە ڕێگەی خۆشەویستی و پەیوەندییەکانەوە لە جیهانێکی دەوردراو بە سۆشیال میدیا هەمیشە ئۆنلاین دەتوانێت گوماناوی بێت، ئەمەش وا دەکات کە پەیوەندییە کەسییەکانمان بە شێوەیەکی ڕاستەقینە و مانادار بهێڵینەوە.

لەم بەشە ئامۆژگاری دەدەین لەسەر چۆنیەتی بەکارهێنانی سۆشیال میدیا بە شێوەیەکی ژیرانە کاتێک باس لە خۆشەویستی و پەیوەندییەکان دەکرێت. باس لە گرنگی دانانی سنوور دەکات بۆ ئەوەی چەندە بە شێوەی ئۆنلاین هاوبەشی دەکەین، گفتوگۆی کراوە لەگەڵ هاوبەشەکانمان، و دڵنیابوون لە بەسەربردنی کاتێکی زۆر پێکەوە بە شێوەیەکی کەسی. ئامانج ئەوەیە سۆشیال میدیا بە شێوەیەک بەکاربهێنین کە پەیوەندییەکانمان باشتر بکات نەک خراپتر.

خاڵێکی سەرەکی دانانی سنوورەکانە. ئەمەش واتە بڕیاردان لەسەر ئەوەی چی بە شێوەی ئۆنلاین هاوبەش بکەیت و چی بە تایبەتی لە نێوان خۆت و هاوبەشەکەتدا بهێڵیتەوە. پەیوەندی بە ڕێزگرتن لە هەست و تایبەتمەندی یەکترەوە هەیە.

هەبوونی پەیوەندی کراوە ستراتیژییەکی گرنگی دیکەیە. ئەمەش واتە ڕاستگۆ بیت لەگەڵ هاوبەشی ژیانت سەبارەت بەوەی کە چۆن هەست دەکەیت سەبارەت بە سۆشیال میدیا و گوێگرتن لە هەستەکانی ئەوانیش. گرنگە باسی ئەوە بکەیت کە چشتێک ناڕەحەتت دەکات و ڕێگایەک بدۆزیتەوە بۆ ئەوەی پێکەوە باشتر مامەڵەی لەگەڵ بکەن .

لە کۆتاییدا، بەسەربردنی کات پێکەوە بە شێوەیەکی کەسی هەمیشە دەبێت لە پێش هەموو شتێکەوە بێت. ساتەکانی ژیانی ڕاستەقینە و گفتوگۆی ڕووبەڕوو ئەوانەن کە بەڕاستی پەیوەندییەکی بەهێز دروست دەکەن. لە کاتێکدا سۆشیال میدیا دەتوانێت پەیوەندیمان بەیەکەوە بهێڵێتەوە کاتێک لەیەکتر جیا دەبینەوە، بەڵام نابێت جێگەی ئەو کاتە بگرێتەوە کە پێکەوە بەسەری دەبەین.

بە گرنگیدان بەم ستراتیژیانە، دەتوانین دڵنیا بین لەوەی کە سۆشیال میدیا بە شێوەیەکی ئەرێنی ژیانی خۆشەویستیمان زیاد دەکات، بەبێ ئەوەی ڕێگەی پێبدەین لە پەیوەندییە ڕاستەقینە و دڵسۆزەکان دوورمان بخاتەوە لە کاتێکدا کە دەزانین چەندە گرینگن بۆمان.

لەنجام:

"خۆشەویستی لە سەردەمی سۆشیال میدیادا"، سۆشیال میدیا شێوازی ئەزموونکردن و نیشاندانی خۆشەویستی گۆڕیوە، جا خۆشەویستی ڕۆمانسی بێت یاخود هاوڕێیەتی، یان شێوازی هەستکردنمان بەرامبەر بە خۆمان.

ئەوەمان پێدەڵێت کە لە کاتێکدا سۆشیال میدیا دەتوانێت یارمەتیدەرمان بێت بۆ پەیوەندیکردن لەگەڵ کەسانی دیکە، بەڵام ئالەنگاری وەک هێشتنەوەی پەیوەندییەکانمان بە پەیوەستی و ڕاستەقینە دەهێنێتە ئاراوە. ئەم تەوەرە فێرمان دەکات کە تێگەیشتنێکی ڕاستی ببینین لە چۆنیەتی کارکردنی سۆشیال میدیا لە ژیانی خۆشەویستیماندا، دەتوانین هەڵبژاردەی باشتر بکەین بۆ ئەوەی پەیوەندییەکانمان بەهێز و تەندروست بمێننەوە.

وە لێرەدا چەند ئامۆژگارییەکتان بۆ دەخەینەڕوو کە چۆن ئەو کارە بکەن:

١- **کەسێکی ڕاستەقینە بە:** هەوڵبدە لە سۆشیال میدیادا ڕاستەقینە بیت. ساتەوەختە خۆشەکان بەیەکەوە بەش بکەن، بەڵام مەترسە لە ڕاستگۆ بوون سەبارەت بەو کاتە ناتەواوانەش، چونکە ڕاستیەکان بۆ لای خۆی ڕادەکێشێ.

٢- **چۆنایەتی گرینگترە لە چەندایەتی:** گرنگی بە کوالیتی پەیوەندییەکانت بدە نەک ژمارەی لایک یان فۆڵۆوەر. چەند گفتوگۆیەکی مانادار بەهای زیاترە لە سەدان لایکی قوول.

٣- **دابڕانێکی کاتی:** جارجارە پشوویەک وەربگرە لە سۆشیال میدیا. ئەمەش یارمەتیت دەدات زیاتر قەدری کەسانی دەوروبەرت بزانیت و پشوویەکت پێدەدات لە یاری و ململانێی بەراوردکاری بەردەوام.

٤- **کارلێک بکە:** بە ئاشکرا لەگەل خۆشەویستانت قسە بکە دەربارەی ئەوەی کە سۆشیال میدیا چۆن کاریگەری لەسەر پەیوەندییەکەتان دەبێت. دانانی سنوورەکان پێکەوە دەتوانێت یارمەتیدەر بێت لە پاراستنی نهێنی و ئینتیمات.

بە جێبەجێکردنی ئەم ئامۆژگاریانە دەتوانین سۆشیال میدیا بەکاربهێنین بۆ بەرزکردنەوەی پەیوەندییەکانمان لەبری ئەوەی ڕێگە بدەین زیانیان پێبگەیەنین. کلیلەکە ئەوەیە کە ئەم ئامرازە دیجیتاڵیانە بە شێوەیەکی ژیرانە بەکاربهێنین بۆ پشتگیریکردنی خۆشەویستی و پەیوەندییەکانی ژیانمان نەک جێگرەوەیان.

تەوەری دووەم: خۆشەویستی و خۆناسین

"خۆشەویستی و خۆناسین"، قوول دەبێتەوە لە پەیوەندییە ئالۆزەکەی نێوان توانای خۆشەویستیمان و گەشتەکەمان بەرەو تێگەیشتنە لە خودی خۆمان. ئەم گەڕانە پێداگری دەکات کە ڕێگاکانی خۆشەویستی و دۆزینەوەی خود تەنیا گەشتێکی هاوتەریب نین، بەڵکو بە قوولی بەیەکەوە گرێدراون و هەریەکەیان کاریگەرییەکی قوولیان لەسەر ئەوی دیکە هەیە. ئەم بابەتە لە بینینی تێڕوانینە دەروونییەکان و تێڕامانە فەلسەفییەکانەوە ئاشکرای دەکات کە چۆن خۆشەویستی هەم وەک ئاوێنەیەک و هەم وەک هاندەرێک کاردەکات، ڕەنگدانەوەی قوولترین خودی ئێمەیە و هانمان دەدات بەرەو خۆئاگاداری و ڕەسەنایەتی زیاتر.

"خۆشەویستی و خۆناسین"، خۆی دەخاتە ناو ئەو خاکە دەوڵەمەندەی کە خۆشەویستی لەگەڵ هەوڵی تێگەیشتن لە خۆتدا یەکدەگرێتەوە. ئەوە گرینانە دەکات کە گەشتەکە بەرەو خۆناسین تەنها هاوتەریب نییە لەگەڵ توانای خۆشەویستیمان، بەڵکو بە قوولی لەگەڵیدا تێکەڵ بووە، هەر لایەنێک بەردەوام ئەوی دیکە لە قاڵب دەدات و بەرزی دەکاتەوە. ئەم بابەتە کە بە تیۆرییە دەروونییەکان و ڕەنگدانەوەی فەلسەفی دەوڵەمەند کراوە، لێکۆڵینەوە لەوە دەکات کە چۆن خۆشەویستی- چ لە بەخشین و چ لە وەرگرتن- وەک ئاوێنەیەکی بەهێز و هاندەرێک بۆ خۆدۆزینەوە کاردەکات.

بەردە لەسەر ئەوە لادەدات کە چۆن کارلێکەکانمان، سۆزەکانمان و تەنانەت ئەو ئاڵەنگارییانەی کە لە خۆشەویستیدا ڕووبەڕوومان دەبنەوە، تێڕوانینێکی ناوازە پێشکەش دەکەن بۆ ئارەزووەکانمان و ترسەکانمان و خودی کرۆکی بوونمان. خۆشەویستی ناچارمان دەکات ڕووبەڕووی بەشەکانی خۆمان ببینەوە کە ئەگەرنا ڕەنگە چاوپۆشییان لێ بکەین، ئەمەش هاندەری قوولتر دەبێتەوە بۆ ناو دڵ و دەروون و بیروباوەڕ و بەهاکانمان. ئەم خۆڕاگرییە زۆر

گرنگە، چونکە چینەکانی ناسنامەکەمان دەردەخات، هەستێکی قوولی خودئاگایی و ڕەسەنایەتی پەروەردە دەکات.

جگە لەوەش ئەم گەڕانە باس لە کاریگەرییە گۆڕانکارییەکانی ئەم جۆرە خۆناسینە دەکات لەسەر توانای ئێمە بۆ پێکهێنانی پەیوەندییە ماناداراەکان. تێگەیشتن لە خۆت ڕێگە خۆش دەکات بۆ پەیوەندی ڕاستەقینەتر، لەگەڵ ئەوەی باشتر ئامێری پێویستمان بۆ دەربڕینی پێداویستییەکانمان و ناسینی سنووورەکانمان و قەدرزانینی جیهانە ناوازەکانی ناوەوەی ئەو کەسانەی خۆشمان دەوێن. "خۆشەویستی و خۆناسین" لە ڕێگەی کۆکردنەوەی تێڕوانینەکانی هەردوو دەروونناسی و فەلسەفەوە، یاریە دینامیکییەکانی نێوان ناسینی خۆت و ئەزموونکردنی خۆشەویستی لە فۆرمە بێشوماراەکانیدا ڕووناک دەکاتەوە، ئەم گەشتە تێکەڵاوییە وەک بەردی بناغەی گەشەکردن و بەدیهێنانی کەسیی تیشکی دەخاتە سەر.

ئاوێنەی خۆشەویستی

ئاوێنەی خۆشەویستی چەمکێکی قوولە کە زۆر لە ڕووی ڕووکەشەوە درێژدەبێتەوە، نەک تەنها خودی دەرەکیمان، بەڵکو لە خودی جەوهەری بوونمان ڕەنگدەداتەوە. ئەم توانایە ناوازەیەی خۆشەویستی بۆ ئاشکراکردنی خودی ڕاستەقینەی خۆمان لە دڵی پەیوەندییە قوول و ماناداراەکاندایە. لە چوارچێوەی باوەڕ و لاوازیدا کە لەگەڵ ئەو کەسانەدا هاوبەشین کە بەنرخی دەزانین، ڕووبەڕووی ڕەسەنترین ڕەنگدانەوەی خۆمان دەبینەوە- فەزیلەت و کەموکوڕییەکانمان، قوولترین ترسەکانمان و ئارەزووە نەوتراوەکانمان. ئەم ڕەنگدانەوانە، لەکاتێکدا هەندێکجار نارەحەتن، بەڵام ئالەنگاریی تێڕوانینەکانی خۆمان دەکەن و هانمان دەدەن ڕووبەڕووی لایەنەکانی کارەکتەری خۆمان ببینەوە کە ڕەنگە پێمان باشترە پشتگوێ بخەین.

ئەم کوالیتییە ڕەنگدانەوەی خۆشەویستییە وەک هاندەرێک بۆ خۆدۆزینەوە و گەشەکردن کاردەکات. بانگهێشتمان دەکات بۆ ناو پرۆسەیەکی خۆپشکنین، کە ئەو تێڕوانینانەی لە پەیوەندییەکانماندا بەدەستمان هێناوە وەک ڕێنماییەک بۆ تێگەیشتن لە ئاڵۆزییەکانمان کاردەکەن. پەیوەندیکردن لەگەڵ خۆشەویستان بەم شێوەیە ڕێگەمان پێدەدات خۆمان لە چاوەکانیانەوە ببینین، دیدگایەکمان بۆ دابین دەکات کە زۆرجار بەهۆی لایەنگری و ناسەقامگیرییەکانمانەوە تەمومژاوی دەبێت.

ئەم ڕوانگە دەرەکییە دەتوانێت خاڵە بەهێزە شاراوەکان ڕووناک بکاتەوە و ئەو بوارانە ئاشکرا بکات کە پێویستیان بە گەشەپێدانە، خۆبینینێکی گوڵاوتر پێشکەش دەکات.

جگە لەوەش ئاوێنەی خۆشەویستی بەیەکەوە گرێدانی پەیوەندییەکانمان و گەشەسەندنی کەسایەتیمان ئاشکرا دەکات. لەگەڵ گەشەکردن و پەرەسەندنمان، پەیوەندییەکانمان بە هەمان شێوە. ئەوان دەوڵەمەندتر و بەرهەمدارتر دەبن، ئەمەش ڕەنگدانەوەی ئەو گۆڕانکاریانەن کە ئێمە وەک تاک بەسەری دەبەین.

لەم یارییە دینامیکییەی نێوان خۆشەویستی و خۆناسین، بەڵگەی هێزی گۆڕینی خۆشەویستییە. جەخت لەسەر گرنگی کراوەیی و پەیوەندیکردن و تێگەیشتن لە یەکتر دەکاتەوە لە پەروەردەکردنی ئەو پەیوەندییانەی کە نەک هەر بەرگە دەگرن بەڵکو گەشە دەکەن.

گەشت بە ئاوێنەی خۆشەویستیدا پڕە لە لاوازی. پێویستی بە ئامادەیی هەیە بۆ ئەوەی بە ڕەواوی ببینین و بناسین، بۆ ئەوەی ناوەوەمان بخەینە بەر لێکۆڵینەوەی ئەو کەسانەی کە خۆشمان دەوێن. ئەم لاوازییە، هەرچەندە ترسناکە، بەڵام دەروازەی پەیوەندی و نیکبوونەوەی ڕاستەقینە. متمانە دروست دەکات و ژینگەیەک پەروەردە دەکات کە گەشەکردن و

خۆدۆزینەوە هان بدرێت. لە وەرگرتنی لاوازیدا، هێز و خۆڕاگری دەدۆزینەوەو ئەو سیفەتانەی کە پێویستن بۆ گەشتکردن بە ئالۆزییەکانی خۆشەویستی و ژیان.

لە بنەڕەتدا ئاوێنەی خۆشەویستی دەرفەتێکی دەگمەنمان بۆ دەڕەخسێنێت کە خۆمان وەک خۆی ببینین کە بەڕاستیین. تەحەددامان دەکات کە ڕووبەڕووی ناتەواوییەکانمان ببینەوە، دڵخۆش بین بۆ خاڵە بەهێزەکانمان و مرۆڤایەتیمان لە باوەش بگرین. ئەم پرۆسەی بیرکردنەوە و گەشەکردنە هەمیشە ئاسان نییە، بەڵام بە قوونڵ پاداشتێکی زۆری هەیە. دەبێتە هۆی بوونێکی پڕتر و ڕەسەنتر، دەوڵەمەندتر بە پەیوەندییەکان کە ئاوێنەیەکی قوونڵ و ئالۆزی بوونمانن.

لە ڕێگەی ئەم گەڕانە، تێدەگەین کە خۆشەویستی، بە فۆرمە زۆرەکانییەوە، تەنیا هەستێک نییە بەڵکو هێزێکی بەهێزە بۆ گۆڕینی کەسیی. تێڕوانینەکانمان لە قاڵب دەدات و کاریگەری لەسەر هەڵبژاردنەکانمان هەیە و ڕێنماییمان دەکات لەسەر ڕێگای تێگەیشتن بە خۆمان و بەدیهێنان. کەواتە ئاوێنەی خۆشەویستی تەنها مەتافۆرێک نییە، بەڵکو ڕاستییەکە کە ژیانمان لە قاڵب دەدات، هانمان دەدات بەرەو پەیوەندییەکی قوونڵتر و مانادارتر لەگەڵ خۆمان و جیهانی دەوروبەرمان.

خۆشەویستی وەک پاڵنەرێک بۆ خۆدۆزینەوە

خۆشەویستی وەک هاندەرێکی قوونڵ بۆ خۆدۆزینەوە کاردەکات، پاڵمان پێوە دەنێت بۆ پێناسەکردن و تێگەیشتن لە قوونڵترین بەها و ئارەزوو و سنووورەکانمان. هەر لە کردەی خۆشویستنی کەسێکی تردا، دەست دەکەین بە گەشتێکی خۆڕاگری و خۆدەربڕین. خۆشەویستی داوای تێگەیشتنێکی قوونڵ دەکات نەک تەنها لە هاوبەشەکەمان بەڵکو لە خۆمان. ناچارمان

دەکات بزانین کێن و چیمان دەوێت و سنووورەکانمان لە کوێدایە. پەیوەندییەکان، بە یاریە ئالۆزەکانیان لە نێوان هەست و ئەزموونەکاندا زۆرجار دەبنە ئەو گۆڕەپانانەی کە گرنگترین ساتەکانی خۆوەدیهێنانمان تێیدا دەکرێتەوە.

لە ڕێگەی خۆشەویستییەوە بانگهێشت دەکرێین بۆ ئەوەی قوولاییە سۆزداریەکانمان قوول بکەینەوە، لەتوانای هاوسۆزیمان بکۆڵینەوە و بەو ئالەنگاری و ململانێیانەدا بڕۆین کە پەیوەندییەکان بەبێ گۆڕان دەیخەنە ڕوو. ئەم ئەزموونانە خۆڕاگریمان تاقی دەکەنەوە، ناچارمان دەکەن ڕووبەڕووی بەربەستە کەسییەکان ببینەوە و تێیپەڕێنین. هەروەها تواناکانی پەیوەندیکردنمان وردتر دەکەنەوە، فێرمان دەکەن چۆن پێداویستی و ئارەزووەکانمان بە شێوەیەکی کاریگەر دەربڕین و لە هەمان کاتدا هەستێکی تەندروست بۆ خۆمان لەناو پەیوەندی هاوبەشیدا بپارێزین.

جگە لەوەش خۆشەویستی هانمان دەدات بۆ لێکۆڵینەوە لە ڕۆڵەکانمان لەناو پەیوەندییەکاندا. ہرسیارەکان دەوروژێنێت سەبارەت بەوەی کە چۆن خۆشەویستی دەبەخشین و وەریدەگرین، چۆن پشتگیری هاوبەشەکەمان دەکەین لەکاتێکدا ڕاستگۆ دەبین لەگەڵ گەشەکردنی خۆمان، و چۆن تاکایەتی خۆمان لەگەڵ ناسنامەی هاوبەشی ژن و مێردایەتیدا تێکەڵ دەکەین. ئەم پشکنینە نەک هەر تێگەیشتنمان لە خۆمان قوولتر دەکاتەوە، بەڵکو پەیوەندییەکانمان دەوڵەمەندتر و زیاتر بەدیهێنەرو ڕەسەنتر دەکات.

لە بنەڕەتدا خۆشەویستی وەک ئاوێنەیەک کاردەکات، ئەو لایەنانەی بۆ خۆمان ڕەنگدەداتەوە کە ڕەنگە نەگەڕنا نەیانبینین. ئالەنگاریی گەشەکردنمان دەکات و پەرەسەندن و ئالۆزییەکانمان بە تەواوی دەخاتە پێش. لەکاتێکدا بەناو وردەکارییەکانی خۆشەویستی و پەیوەندییەکاندا

دەڕۆین، چینە نوێیەکانی بوونمان ئاشکرا دەکەین، خاڵە بەهێزە شاراوەکان دەدۆزینەوە و ڕووبەڕووی لاوازییەکانمان دەبینەوە.

خۆشەویستی لە فۆرمە بێشومارەکانیدا دەبێتە گەشتێک نەک تەنها بەرەو تێگەیشتن لە کەسێکی تر، بەڵکو بەرەو تێگەیشتنێکی قوواڵتر و بەرهەمدارتر لە خۆمان. لە چاوبڵکەی خۆشەویستییەوە، دەست دەکەین بە گەشتێکی هەمیشەیی خۆدۆزینەوە، هەر ئەزموونێک، هەر ئاڵەنگارییەک و هەر ساتێکی پەیوەندیکردن زیاتر ئاشکرای دەکەین کە ئێمە کێین و ئاواتەخوازین کێ بین.

ڕۆڵی لاوازی لە خۆناسیندا

بردی پەیوەندی نێوان خۆشەویستی و خۆناسین چەمکی لاوازییە. خۆشەویستی بریتییە لە لاوازبوون، خۆکەم کردنەوە بۆ ئەگەری ئازاردان و لەدەستدان و ڕەتکردنەوە. بەڵام لە ڕێگەی ئەم لاوازییەوەیە کە دەرگای خۆناسینی قوواڵتر دەکرێتەوە. بە مەترسی خستنەڕووی خودی ڕاستەقینەی خۆمان، نەک هەر پەیوەندییەکی ڕاستەقینە پێشکەش بەو کەسانە دەکەین کە خۆشمان دەوێن، بەڵکو دەست دەکەین بە ڕێگای خۆقبوڵکردن و بوێری. وە ئامێزگرتنی لاوازی لە خۆشەویستیدا دەتوانێت ببێتە هۆی تێگەیشتنێکی ڕەسەنتر لە خۆت، ڕۆشنایی دەخاتە سەر ئەو خاڵە بەهێز و نائەمنیانەی کە ناسنامەکانمان لە قاڵب دەدەن.

لاوازی لە خۆشەویستیدا وا لە ئێمە دەکات کە چینەکانی پاراستن دابخەین کە بە وڕیاییەوە لە دەوری دڵمان دروستمان کردووە، وە خودە ڕاستەقینەکەمان بۆ کەسێکی تر ئاشکرا بکەین. ئەم کردەوە کراوەیە تەنها نیشاندانی بەهێزی ئێمە نییە، بەڵکو نادڵنیایی و هەڵەکان و ترسەکانمانە. ئەمە بەڵگەیە بۆ بەهێزی کەسایەتیمان، کە دەمانەوێت بە تەواوی ئاستی متمانە و پەیوەندی

ببینین. لەم حالەتە لاوازەدا ئێمە نەک تەنها وردەکارییەکانی متمانە و پەیوەندی ڕەسەنی خۆمان پێشکەش دەکەین، بەڵکو دەست دەکەین بە گەشتێکی خۆڕاگری و قبوڵکردن.

لەگەڵ ئەوەی کە ئێمە بە لاوازی ڕووبەڕووی گەورەترین ترس و نادڵنیایی دەبینەوە. ئەم ڕووداوە کارەساتێکی ئاسان نییە، بەڵکو پێویستی بە بوێریی کی نادیار و پابەندبوونێکی پتەو هەیە بۆ گەشەکردن. بەڵام لە ڕێگەی ئەم پرۆسەیەوە تێڕوانینێکی بێ نرخ بەدەست دەهێنین دەربارەی ئەوەی کە ئێمە کێین؟!. لاوازی وەک ئاوێنەیەک کار دەکات، نەک تەنها ڕەنگدانەوەی ترسەکانمان، بەڵکو خواست و بەها و جەوهەریشمانە. ئاڵەنگاریی پرسیارکردنمان، بیرکردنەوەمان و گەشەکردنمان، پاڵمان پێوەدەنێت بۆ دەرەوەی چینە ڕووکەشییەکانی ناسنامەکەمان بۆ ناو کرۆکی ڕاستەقینەی بوونمان.

هە ڕوە ها هە ئسوکەوتی لاوازیش دە بێتە هۆی قوڵبوونی ئاستی خۆپە سە ندکردن. دانپێدانان و قبوڵکردنی لاوازییەکانمان وەک بەشێکی تەواو لە ناسنامەکەمان وامان لێدەکات بە ڕەسەنی و بوێرییەکی زیاترەوە بژین. فێرمان دەکات کە بەهای ئێمە بەهۆی نەبوونی ئاسایش یان ترسەوە کەم نابێتەوە، بەڵکو بەهۆی خواستی ئێمە بۆ دانپێدانان و کارکردن لەگەڵیان. ئەم قبوڵکردنە ڕێگا خۆش دەکات بۆ پەیوەندییەکی میهرەبانتر و هاوسۆزتر لەگەڵ مرۆڤدا، کە بە هەستی ئارامی و ڕازیبوونی ناخی مرۆڤ دیاری دەکرێت.

هێزی گۆڕینی لاوازی لە خۆناسیندا لە دەرەوەی کایەی کەسی درێژدەبێتەوە، کاریگەری لەسەر چۆنیەتی پەیوەندیکردنمان لەگەڵ جیهانی دەوروبەرماندا هەیە. پەیوەندییەکانمان قوڵتر و ڕەسەنتر دەکات و ئیلهام بەخشە بۆ ئەوانی تر کە لاوازییەکانیان لە باوەش بگرن. ئەم کاریگەرییە شەپۆلاوییە کولتوورێکی کراوەیی و ڕەسەنایەتی پەروەردە دەکات، کە پەیوەندییەکان لەسەر بنەمای تۆکمەیی لێکتێگەیشتن و ڕێزگرتنی یەکتر بنیات دەنرێن.

"چەندین ساڵە گەڵێ و گازاندە لە خۆت دەکەی هیچ سوودی نەبوو ئەو جارە هەوڵ بدە خۆتت قبوڵ بی وەک خۆت کە هەیت بزانە چی ڕوودەدات"

لویز هایی

لە کۆتاییدا دەتوانین بڵێین ڕۆڵی لاوازی لە خۆناسیندا پێویستە. ئەو کلیلەیە کە دەرگای تێگەیشتنێکی قوواڵتر لە مرۆڤ دەکاتەوە، ئاسانکاری دەکات بۆ گەشتێکی خۆدۆزینەوە کە هەم چالاکە و هەم پاداشتی بێئەندازەیە. بە وەرگرتنی لاوازی، نەک هەر توانای خۆشەویستی و پەیوەندیمان بەرز دەکەینەوە بەڵکو هەنگاو دەنێینە ناو ژیانێکی ڕەسەنتر وُ پڕ لە بەدیهێنانی زیاتر. ئەم بابەتە وەک ڕێبەرێک کاردەکات، هانمان دەدات کە لاوازی وەک هێزێک و سەرچاوەیەکی گەشەکردن و ڕێگایەک بۆ خۆناسینی ڕاستەقینە لە باوەش بگرین

سەرکێشییەکان و گەشەکردن لە بەدواداچوون بۆ خۆناسین

بەدواداچوون بۆ خۆناسین لە ڕێگەی خۆشەویستییەوە بێ سەرکەشی نییە، بە تایبەت کاتێک لەگەڵ ئاڵۆزییەکانی خۆشەویستیدا تێکەڵ دەبێت، ئەوەندەی پێگەیشتووە لە دەرفەتەکانی گەشەکردن، پڕە لە ئاڵەنگاری. بەدواداچوون بۆ تێگەیشتن لە خۆت لە ڕێگەی تێروانینی پەیوەندییە سۆزدارییەکانەوە هەندێکجار دەتوانێت بەلاڕێدامان ببات، ڕەنگدانەوەی خودی ڕاستەقینەی خۆمان نییە، بەڵکو ڕەنگدانەوەی ئەو بەشانەی ئێمەیە کە لە ترس و ناسەقامگیریدا پۆشراون. ئەم پرۆسەیەی بەدوای خۆئاگادارییدا دەگەڕێت، زیاتر لەو ئەزموونانە دەخوازێت کە لە کارلێکەکانمان لەگەڵ ئەوانی دیکەدا کۆدەکرێنەوە؛ پێویستی بە پابەندبوونێکی بە ئەنقەست هەیە بە گەشەپێدانی کەسی و خۆڕاگری و پەروەردەکردنی خۆشەویستی خود.

یەکێک لە تەحەددییە بەرچاوەکان لەم بەدواداچوونەدا، هێزی شاراوەی خۆشەویستی ڕۆمانسییە کە وەک ئاوێنەیەکی شێوێنەر مامەڵە بکات، ئاوێنەیەک کە ترس و ناسەقامگیریەکانمان گەورەتر دەکات نەک خودی ڕەسەنایەتیمان. ئەم ڕەنگدانەوە شێواوانە دەتوانن ببنە هۆی تێگەیشتنێکی چەواشەکراو بۆ خود، کە لەوانەیە تاکەکان خۆیان ببینن‌ەوە کە بەها و ناسنامەی خۆیان بە پشتبەستن بە پەیوەندییەکانیان پێناسە دەکەن. ئەم وابەستەییە نەک هەر ڕێگری لە گەشەی کەسایەتی دەکات، بەڵکو دەتوانێت ببێتە هۆی سووڕێکی گومان کردن لەخود و ناسەقامگیری.

جگە لەوەش، بەدواداچوون بۆ خۆناسین تەنیا لە ڕێگەی خۆشەویستی ڕۆمانسییەوە، هەندێک جار دەتوانێت دیمەنی فراوانتری خودی ناوەوەمان تەمومژاوی بکات. خۆشەویستی بە فۆرمە زۆرەکانییەوە، چاویلکەیەکی بەهێزە کە لە ڕێگەیەوە لەقوواڵییەکانمان بکۆڵینەوە، بەڵام تەنیا ئەوە نییە، زۆر پشتبەستن بە پەیوەندییە سۆزداریەکان بۆ خۆدۆزینەوە دەتوانێت سێبەر لەسەر ڕێگا گرنگەکانی تری گەشەکردنی کەسی دابنێت، وەک بەرژەوەندی تاکەکەسی، خولیاکان و چاندنی خۆشەویستی خود. زۆر گرنگە بزانین کە لە کاتێکدا پەیوەندییەکان دەتوانن دەوڵەمەندکەر و گۆڕانکاری دروستکەر بن، بەڵام خۆناسینی ڕاستەقینە لە ڕێبازێکی هاوسەنگەوە سەرچاوە دەگرێت کە شەبەنگێکی فراوانتری ئەزموونەکان و خۆڕاگری لەخۆدەگرێت.

ناسینی ئەم بەربەستانە یەکەم هەنگاوە بۆ بەڕێوەبردنیان. ئەم بابەتە بە جەختکردنەوە لەسەر گرنگی خۆڕاگری، بانگەشە بۆ گەشتێکی خۆدۆزینەوە دەکات کە لە سنووری خۆشەویستی ڕۆمانسی زیاتر درێژدەبێتەوە. پێشنیاری پراکتیزەکانی وەکو وردبینی، جۆرناڵکردن و چارەسەرکردن دەکات وەک ئامرازێک بۆ خۆڕاگری کە دەتوانێت تێڕوانینێکی قووڵتر لە بەرکردنەوە و هەست و ڕەفتارەکانی مرۆڤ دابین بکات. ئەم پراکتیزانە هاندەری فۆرمێکە لە

خۆپشکنین که هەم ڕاستگۆیانە و هەم بەزەییدارانە، ڕێگە بە تاکەکان دەدات ڕووبەڕووی ئالۆزییەکان و دژایەتییەکانیان ببنەوە و قبوڵی بکەن.

هەروەها چالاکییەکانی گەشەپێدانی کەسی، جا فێربوونی کارامەیی نوێ بێت یان بەدواداچوون بۆ خولیاکان، بەشداریکردن لە چالاکییە جەستەییەکان، ڕۆڵێکی گرنگ دەگێڕن لە بەدواداچوون بۆ خۆناسین. ئەم چالاکییانە نەک هەر هەستکردن بە دەستکەوت و ڕەزامەندی پەروەردە دەکەن، بەڵکو لایەنەکانی کارەکتەر و تواناکانمان ئاشکرا دەکەن کە ڕەنگە لە چوارچێوەی پەیوەندییەکاندا شاراوە بمێننەوە. تاکایەتیمان و توانای گەشەکردن و گۆڕانکاریمان بیردەخەنەوە.

جگە لەوەش چاندنی خۆشەویستی خود وەک بەردی بناغەی خۆناسینی ڕاستەقینە تیشکی دەخرێتە سەر. ئەمەش بریتییە لە پەروەردەکردنی پەیوەندییەکی ئەرێنی لەگەڵ خوددا، کە بە میهرەبانی و لێبووردن و قبوڵکردن دیاری دەکرێت. واتە خۆشی دەربڕین بە دەستکەوتەکانی مرۆڤ و داننان بە بەهای زاتێکی سەربەخۆ لە کەسانی تر و مامەڵەکردن لەگەڵ خۆی بە هەمان بەزەیی و تێگەیشتن کە بۆ خۆشەویستان پێشکەش کردووە. خۆخۆشەویستی ئەو بناغەیە دابین دەکات کە دەتوانرێت پەیوەندی تەندروست و پڕ لە جێبەجێکردن لەسەری بنیات بنرێت و بەردەوام بن.

لە بنەڕەتدا، بەدواداچوون بۆ خۆناسین لە ڕێگەی خۆشەویستییەوە گەشتێکی ووردبینە کە هەم ئاڵەنگاری و هەم پاداشتی گەشەی کەسی لەخۆدەگرێت. بە گرتنەبەری ڕێبازێکی هاوسەنگ کە بەها بە خۆڕاگری و گەشەپێدانی کەسی و خۆشەویستی خود دەدات، تاکەکان دەتوانن بە ڕووی و متمانەی زیاترەوە بۆ ئالۆزییەکانی خۆشەویستی و تێگەیشتن لە خوددا بڕۆن.

ئەم بابەتە وەک ڕێبەرێک کاردەکات، تێڕوانین و ستراتیژی پێشکەش بەو کەسانە دەکات کە دەیانەوێت قوولتر لە خۆیان تێبگەن لە چوارچێوەی خۆشەویستیدا و لەوەش زیاتر، ڕێگە خۆش دەکات بۆ ژیانێکی ڕەسەنتر و پڕ لە بەدیهێنان.

ڕێگا پراکتیکییەکان بۆ خۆناسین لە خۆشەویستیدا

بۆ ئەوەی مرۆڤ هێزی خۆشەویستی وەک ئامرازێک بۆ خۆناسین بەکاربهێنرێت، دەبێ چالاکانە بەشداری لە پراکتیکەکاندا بکەن کە خۆڕاگری قوول و گەشەکردنی کەسی پەروەردە دەکەن. ئەم ڕێبازە فرەلایەنە نەک تەنها سوود بە گەشەپێدانی کەسی دەگەیەنێت، بەڵکو بە شێوەیەکی بەرچاو کوالیتی خۆشەویستی و پەیوەندی هاوبەش لەگەڵ کەسانی دیکە بەرز دەکاتەوە. ئەم ئامۆژگارییە پراکتیکییەی خوارەوە ئامانجی ئەو کەسانەیە کە دەیانەوێت لە ڕێگەی ئەزموونەکانی خۆشەویستییەوە تێگەیشتن لە خۆیان قوولتر بکەنەوە.

١- **پەیوەندی کراوە**: بەردی بناغەی هەر پەیوەندییەکی مانادار، پەیوەندی کراوە، بڕیتییە لە هاوبەشکردنی بیرکردنەوە و هەست و ئارەزووەکانی مرۆڤ بە شێوەیەکی شەفاف و بەبێ ترس. بناغەیەکی متمانە و ڕێزگرتن لە یەکتر دروست دەکات، ڕێگە بە هەردوو هاوبەش دەدات بەڕاستی یەکتر ببینن و لێی تێبگەن. ئەم پراکتیزەیە هانی تاکەکان دەدات کە ئەزموونە ناوەکییەکانیان بخەنە ڕوو، تێڕوانینێک بۆ دیمەنە سۆزدارییەکانی خۆیان و چۆنیەتی بەڕێوەبردنی پەیوەندییەکانیان دابین دەکات. پرۆسەیەکی دوولایەنەیە کە هەردوو هاوبەشەکە فێردەبن چالاکانە گوێبگرن، پەیوەندی و تێگەیشتنێکی قوولتر پەروەردە بکەن.

٢- **بیرکردنەوەیەکی زەینی لەسەر داینامیکی پەیوەندییەکان:** پشکنینی زەینی لە داینامیکی پەیوەندییەکانی مرۆڤ دەتوانێت تێڕوانینێکی قوول پێشکەش بکات بۆ ڕەفتارە کەسییەکان، وەڵامە سۆزدارییەکان و ئەو نەخشە بنەڕەتیانەی کە کارلێکەکان بەڕێوەدەبەن. ئەم پرۆسەی ڕەنگدانەوەیە هانی تاکەکان دەدات کە بیر لە ڕۆڵی خۆیان بکەنەوە لەناو پەیوەندییەکانیاندا، لێکۆڵینەوە لەوە بکەن کە چۆن وەڵامی ململانێ دەدەنەوە، خۆشەویستی دەردەبڕن و هەستی خودی خۆیان لە نێوان ئالۆزییەکانی نزیکبوونەوەدا بپارێزن. بە بیرکردنەوە لەم لایەنانە، مرۆڤ دەتوانێت بوارەکانی گەشەکردن دەستنیشان بکات، لە هۆکارە سۆزدارییەکان تێبگات و کاریگەری ئەزموونەکانی ڕابردوو لەسەر ڕەفتارەکانی ئێستا بەرز بنرخێنێت.

٣- **چاندنی هەستێکی بەهێزی خود:** پەرەپێدانی هەستێکی بەهێزی خود لە دەرەوەی سنووری پەیوەندییە سۆزدارییەکان بۆ بەدەستهێنانی ژیانێکی هاوسەنگ و پڕ لە خۆشی زۆر گرنگە. بەشداریکردن لەو چالاکییانەی کە سەربەخۆیی و خۆدەربڕین و بەدیهێنانی کەسیی پەروەردە دەکەن، دڵنیای دەدات لەوەی تاکەکان ناسنامەی خۆیان لە چوارچێوەی پەیوەندییەکدا دەپارێزن. ئەم هەستە بەهێزەی خود ئامرازێکە بۆ نزیکبوونەوە لە پەیوەندییەکان لە شوێنێکی تەواوییەوە نەک کەمیی، ڕێگە بە تاکەکان دەدات بەشداری لە پەیوەندییەکانیاندا بکەن بە شێوەیەکی تەندروست و بنیاتنەر.

پراکتیزەکردنی چاودێریکردنی خود و بەزەیی بەخۆبوون

بەشداریکردنی بەردەوام لە کردارەکانی چاودێریکردن و چاندنی خود-بەزەیی پێکهاتەیەکی سەرەکی خۆشەویستییە، ڕاستەوخۆ بەدوای توانای مرۆڤدا دەکەوێت بۆ دروستکردنی پەیوەندییەکی قوول و ماندار. ئەو چالاکییانەی کە پشتگیری لە خۆشگوزەرانی جەستەیی و سۆزداری و دەروونی مرۆڤ دەکەن، لەگەڵ هەڵوێست و تێگەیشتنی خۆی، گرنگی پەروەردەکردنی پێداویستی و ئارەزووەکانی مرۆڤ بەهێز دەکات.
ئەم بنەمایەی خۆشەویستی و خۆ بەرزنرخاندن ڕێگە بە تاکەکان دەدات لە پەیوەندی نزیک ببنەوە بە متمانە و هاوسۆزی و کراوەیی.

داواکاری فیدباک: بەدواداچوونی چالاکانە بۆ کاردانەوەی خۆشەویستەکان دەتوانێت تێگەیشتنی بەنرخ بۆ هەڵسوکەوت و کارلێکەکانی مرۆڤ دابین بکات. کاردانەوەی بنیاتنەرانە، کە لە مێشک و دڵێکی کراوەوە نزیک دەبێتەوە، دەتوانێت خاڵێکی کوێر لە تێگەیشتنی خوددا ئاشکرا بکات، دەرفەت بۆ گەشە و پێشکەوتنی کەسیی دەرەخسێنێت. ئەم کردارە جەخت دەکاتەوە لەسەر گرنگی تێڕوانینە دەرەکییەکان لە تەواوکردنی گەشتی مرۆڤ بۆ خۆدۆزینەوە و تێگەیشتن.

بە بەکارهێنانی ئەم ستراتیژیانە، تاکەکان دەتوانن ئەزموونی خۆشەویستی خۆیان وەک ئامرازێکی بەهێز بۆ خۆدۆزینەوە و گەشەپێدانی کەسیی بەکاربهێنن. گەڕان بەدوای خود زانین لە خۆشەویستیدا گەشتێکی دینامیکییە کە هەم تاکەکان و هەم پەیوەندییەکانیان دەوڵەمەند دەکات، ڕێگا خۆش دەکات بۆ ژیانێک کە بە ڕەسەنایەتی و تێگەیشتن و پەیوەندی قوول و ماناوە دەناسرێتەوە.

یاری نێوان خۆشەویستی و ناسنامە

گەڕان بەدوای خۆشەویستی و خۆناسیندا بە ناچاری دەبێتە هۆی پرسیارکردن سەبارەت بە ناسنامە. لە پەیوەندییە خۆشەویستەکاندا، ئێمە بەردەوام دانوستان لەسەر هەستی خۆمان دەکەین . وە چۆن خۆشەویستی کاریگەری لەسەر ناسنامەی کەسیمان هەیە، شێوازی بینینی خۆمان و چۆن ئاواتەخوازین لەلایەن کەسانی دیکەوە ببینرێین.

باس لە گرنگی پاراستنی هەستێکی پارێزراوی خود دەکات لە هەمان کاتدا کراوە بێت بەرامبەر بە کاریگەرییە گۆڕانکارییەکانی خۆشەویستی.

نوقمبوون لە قوولایی خۆشەویستی و خۆناسیندا پەردە لەسەر پرسیارە ئالۆزەکان لەسەر ناسنامەمان لادەدات، کە بابەتێکە ناوەندی ئەزموونی مرۆڤایەتییە. لەکاتێکدا بەناو ئاوی پەیوەندییە سۆزداریەکاندا دەڕۆین، سەمایەکی هەیە بەردەوام لە نێوان پاراستنی تاکایەتیمان و تێکەلبوون لەگەل تاکایەتییەکی دیکەدا. ئەم هاوسەنگییە ناسکە لە نێوان دەسەلاتی تاک و باوەڕیدا، چەقۆیەکە بۆ خۆدۆزینەوە و پێکهاتنی ناسنامە.

کاریگەری خۆشەویستی لەسەر ناسنامەی کەسی قوولە، کاریگەری نەک تەنها لەسەر تێگەیشتن لە خود، بەڵکو کاریگەری لەسەر چۆنیەتی هەستکردنمان هەیە لەلایەن کەسانی نزیکترەوە. ئەم پرۆسەیە گرنگی دەستگرتن بە هەستێکی پارێزراوی خودەوە دەردەخات و لە هەمان کاتدا وەرگر بین بۆ ئەو ڕێگایانەی خۆشەویستی دەتوانێت بوونمان بگۆڕێت و دەوڵەمەندی بکات.

لە کایەی پەیوەندییە سۆزداریيەکاندا، ناسنامە جێگیر نییە بەڵکو بگۆڕە، بەردەوام لە ڕێگەی کارلێککردن و ئەزموونە هاوبەشەکانەوە دانوستان دەکات. ئەم پەیوەندیانە وەک ئاوێنە کاردەکەن، ڕەنگدانەوەی بەشەکانی خۆمانە کە ڕەنگە شاراوە بن یان دانیان پێدا نەنرێت. زۆرجار لە ڕێگەی نیگای ئازیزێکەوە خۆمان سەرلەنوێ دەبینینەوە، تێڕوانینێک بۆ لایەنەکانی کارەکتەری خۆمان بەدەست دەهێنین کە پێشتر لێکۆڵینەوەیان لەسەر نەکراوە. ئەم ڕەنگدانەوەیە دەتوانێت هەستی ناسنامەمان بەهێزتر بکات، بەهای سروشتی و تایبەتمەندییە ناوازەکانمان بچەسپێنێت.

بەڵام ئەو ڕەنگدانەوەیەی خۆشەویستی پێشکەشی دەکات تەنیا پەیوەندی بە دووپاتکردنەوە نییە؛ زیاتر ئاڵەنگاریی گەشەکردنمان دەکات. لە ئاسوودەیی ئاشناکانەوە دەمانباتە دەرەوە، هانمان دەدات لایەنە نەخشەکێشراوەکانی کەسایەتی و چیرۆکی ژیانمان لە باوەش بگرین. ئەم گەشتە بەرەو فراوانبوونی خۆئاگاداری داوای هاوسەنگی دەکات لە نێوان پاراستنی تاکایەتی مرۆڤ و بەشداریکردنی تەواو بەو نزیکییەی کە خۆشەویستی دەیهێنێت. پێویستی بە کراوەیی هەیە بۆ گۆڕانکاری، ڕێگە بە پەیوەندییەکانمان دەدات بە شێوەیەک لە قاڵبمان بدەن کە گەشەسەندنی کەسی و تێگەیشتنێکی قوواڵتر لە خۆمان پەروەردە بکات.

لە ناوەڕۆکی ئەم یاریيە تێکەڵەی نێوان خۆشەویستی و شوناسدا چەمکی دەسەڵاتی تاک هەیە. خودێکی دڵنیا و سەربەخۆ کە بۆ پەیوەندییە تەندروستەکان پێویستە. دڵنیایی دەدات لەوەی تاکەکان نەک لەبەر پێویستی یان ئارەزووی کاملبوون، بەڵکو لە شوێنێکی تەواوەتییەوە دەچنە ناو پەیوەندییەکانەوە. ئەم سەربەخۆییە ڕێگە بە داینامیکی پەیوەندی دەدات کە هەردوو هاوبەشەکە بەو شێوەیە ببینرێن و قەدریان بزانرێت کە بەڕاستی کێن، نەک بەهۆی ئەو ڕۆڵانەی کە دەیگێڕن یان ئەو پێداویستیانەی کە بەدی دێنن.

جگە لەوەش، گەشتی پاراستنی هەستێکی پارێزراوی خود لەکاتی بەشداریکردن لە پەیوەندییە خۆشەویستییەکاندا، جەخت لەسەر ڕۆڵی خۆشەویستی خود دەکاتەوە. چاندنی خۆشەویستییەکی قوول و بەردەوام بۆ خۆت بە بناغەی هەموو جۆرەکانی تری خۆشەویستی دادەنرێت. لە ڕێگەی خۆشەویستی خودەوەیە کە تاکەکان دەتوانن بە ئاڵۆزییەکانی ناسنامە لەناو پەیوەندییەکاندا بڕۆن، دڵنیابن لەوەی هەستی خودیان وەک خۆی دەمێنێتەوە تەنانەت لەکاتێکدا خۆیان بەڕووی هێزی گۆڕینی خۆشەویستیدا دەکەنەوە.

لە بنەڕەتدا یاری نێوان خۆشەویستی و ناسنامە پرۆسەیەکی دینامیکی و پەرەسەندووە. لە ڕێگەی پەیوەندییەکانمانەوەیە کە قوواڵتر لە خۆمان تێدەگەین، بەدوای سروشتی فرەلایەنەی بوونماندا دەگەڕێین. خۆشەویستی ئاڵەنگاریمان دەکات، دەمانگۆڕێت و لە کۆتاییدا، یارمەتیدەرمانە بۆ ئەوەی زیاتر ڕەسەنترین.

ئەم گەشتەی خۆدۆزینەوە، کە خۆشەویستی ئاسانکاری بۆ دەکات، یەکێکە لە قوواڵترین ئەزموونەکانی بارودۆخی مرۆڤ، دەرفەتی بێکۆتایی بۆ گەشەکردن و لێکتێگەیشتن و پەیوەندیکردن پێشکەش دەکات.

ئەنجام

"خۆشەویستی و خۆناسین"، گریمانە دەکەن کە گەشتی خۆشەویستی لە بنەڕەتدا پەیوەستە بە گەڕان بەدوای تێگەیشتن لە خود. لە ڕێگەی ئەزموونەکانی خۆشەویستییەوە- خۆشییەکان و ئالەنگاری و لاوازییەکانی- چاویلکەیەکی ناوازەمان پێشکەش دەکرێت کە لە ڕێگەیەوە سەیری خۆمان بکەین. لەم بابەتە دووپاتی دەکەینەوە کە خۆشەویستی بە فۆرمە جیاوازەکانیەوە وەک ئاوێنەیەکی بەهێز و هاندەرێک بۆ خۆدۆزینەوە کاردەکات، هانمان دەدات بەرەو ڕەسەنایەتی و خۆڕاگری و قووڵایی کارەکتەری زیاتر بڕۆین. بە ئامێزگرتنی وانەکانی خۆشەویستی، نەک هەر پەیوەندییەکانمان دەوڵەمەند دەکەین، بەڵکو دەست دەکەین بە گەشتێکی قوول گەشەکردنی کەسی و خۆبەدیهێنان.

گەشتکردن بە ئاڵۆزییەکانی خۆشەویستیدا- بەرز و نزمییەکانی، لاوازی و بەهێزییەکەی- دەرفەتی بێهاوتا بۆ گەشەکردنی کەسی و خۆبەدیهێنان دەڕەخسێنێت.

بۆ بەکارهێنانی هێزی گۆڕینی خۆشەویستی لە گەڕان بەدوای خۆناسیندا، ئەم ئامۆژگارییە پراکتیکییانە لەبەرچاو بگرن:

١- **بیر لە ئەزموونەکانت بکەرەوە:** کاتێک بۆ بیرکردنەوە لە پەیوەندییەکانتان و ئەو هەستانەی کە وروژێنن تەرخان بکەن. جۆرنالکردن دەتوانێت ئامرازێکی بەهێز بێت بۆ ئەمە، یارمەتیدەر بێت بۆ خستنەڕووی هەست و تێڕوانینەکان کە لە ئەزموونەکانی خۆشەویستیتەوە سەرهەڵدەدەن.

٢- **لاوازی لە باوەش بگرە:** لاوازی وەک هێزێک ببینە نەک وەک لاوازییەک. کرانەوە بەڕووی کەسانی تردا دەتوانێت ببێتە هۆی پەیوەندی قوولتر و وانەی بەنرخت دەربارەی خۆت پێشکەش بکات.

٣- **داوای ئەزموون بکە:** بەشداری گفتوگۆی کراوە لەگەڵ هاوڕێ یان هاوبەشە متمانەپێکراوەکان بکە سەبارەت بەوەی کە چۆن هەست بە خۆت دەکەیت و چۆن لەلایەن ئەوانەوە هەستت پێدەکرێت. ئەم فیدباکە دەتوانێت دیدگای نوێ لەسەر کارەکتەرت و بواری کانی گەشەکردنت دابین بکات.

٤- . **پراکتیزەکردنی بەزەیی بەخود:** بە میهرەبانی و تێگەیشتن مامەڵە لەگەڵ خۆت بکە، بەتایبەتی لەکاتی گێژاوی سۆزداریدا. بەزەیی بەخۆدا کلیلی پاراستنی دیدێکی هاوسەنگە بۆ مرۆڤ.

٥- **چاندنی ئارەزووەکانت:** بەشداریکردن لە چالاکییەکان و خولیاکان کە خۆشت دەوێت دەتوانێت خۆدۆزینەوەت زیاتر بکات، تیشک دەخاتە سەر لایەنەکانی کەسایەتی و تواناکانت کە ڕەنگە لە چوارچێوەی پەیوەندییەکدا لێی نەکۆڵیتەوە.

بە تێکەڵکردنی ئەم پراکتیزانە لە ژیانتدا، دەست دەکەیت بە گەشتێکی مانادار بۆ خۆدۆزینەوە، کە بەهۆی ئەو ئەزموون و وانانەی خۆشەویستی پێشکەشی دەکات، سووتەمەنی دەدرێت. ئەم ڕێگایە نەک هەر پەیوەندییەکانت لەگەڵ کەسانی دیکە بەرز دەکاتەوە، بەڵکو دەبێتە هۆی تێگەیشتنێکی دەوڵەمەندتر و ڕەسەنتر لە خۆت.

خۆشەویستی بە هەموو لایەنەکانییەوە وەک چرایەک کاردەکات کە ڕێنمایییت دەکات بەرەو ڕەسەنایەتی و خۆڕاگری و قوولایی کارەکتەری زیاتر. گەشتی خۆشەویستی بەڕاستی گەشتێکی خۆناسینە، هەر هەنگاوێک زیاتر ئاشکرای دەکات کە ئێمە کێین و ئاواتەخوازین کێ بین.

تەوەری سێیەم: خۆشەویستی خود و قەدرزانی

ولیەم شکسپیر دەڵێ : "چەندین ساڵمان بەرێ کرد تا فێری زانست بین کەچی هیچ کەسێک فێری نەکردین کە چۆن خۆمان خۆش بوێت"

خۆخۆشەویستی و قەدرزانینی خود بەڕاستی فرەڕەهەندن، بەزەیی بەخۆبوون، چاودێریکردنی خۆت و ڕێزگرتن لە خۆت و خۆقبوڵکردن بەیەکەوە دەبەستنەوە بۆ ڕێبازێکی گشتگیر بۆ پەروەردەکردنی وێنەیەکی تەندروستی خۆت. هەر پێکهاتەیەک ڕۆڵێکی گرنگ دەگێڕێت لە دارشتنی چۆنێتی سەیرکردنی خۆمان بە درێژایی چۆنیەتی کارلێککردنمان لەگەڵ جیهانی دەوروبەرمان.

بەزەیی بەخۆدا هاتنەوە بریتییە لە مامەڵەکردن لەگەڵ خۆتدا بە هەمان میهرەبانی و نیگەرانی و پشتگیری کە پێشکەشی هاوڕێیەکی باش دەکەین. بریتییە لە دانان بە مرۆڤایەتی هاوبەشمان، دانان بەوەی کە ئازار و شکست و ناتەواوی بەشێکن لە ئەزموونی مرۆڤ. دکتۆر کریستین نێف، توێژەرێکی پێشەنگ لەم بوارەدا، پێشنیاری ئەوە دەکات کە بەزەیی بەخۆبوون سێ پێکهاتەی سەرەکی لەخۆدەگرێت:میهرەبان بوون لەگەڵ خۆت، مرۆڤایەتی هاوبەش و وردبینی.

خۆپاراستن لە تەنها خۆبەخشین زیاترە؛ پەیوەندی بە بەشداریکردن هەیە لەو چالاکییانەی کە تەندروستی جەستەیی و دەروونی و سۆزداریمان پەروەردە دەکەن، لەوانە: وەرزشی بەردەوام، خواردنی خۆراکی تەندروست، خەوێکی تەواو، دانانی سنوور و بەدواداچوون بۆ خولیا یان چالاکییەکان کە خۆشی دەهێنێت، لەخۆبگرێت. کردەی یەکەمایەتیدان بە خۆشگوزەرانیمان ڕەنگدانەوەی ڕێزگرتنی قوولە بۆ خۆت.

ڕێزگرتن لە خود بریتییە لە ناسینی بەها و بەهای مرۆڤ و مامەڵەکردن بە شێوەیەک کە ڕەنگدانەوەی ئەم تێگەیشتنە بێت. واتە دانانی سنووری تەندروست و بانگەشەکردن بۆ خۆبەتی و هەڵبژاردنی هاوتەریب لەگەڵ پێداویستی و ئارەزووە ڕاستەقینەکانی مرۆڤدا. ڕێزگرتن لە خود بنەمای جەختکردنەوە دادەنێت و دڵنیای دەدات لەوەی کە ئێمە سازش لەسەر بەهاکانمان و یەکپارچەیی خۆمان لە کارلێکەکانمان لەگەڵ ئەوانی دیکەدا ناکەین.

خۆ قبوڵکردن بریتییە لە پرۆسەی ناسینەوە و ئامێزگرتنی هەموو لایەنەکانی مرۆڤ، بە خاڵە بەهێز و لاوازەکانمانەوە، سەرکەوتن و شکستەکانمان. پەیوەندی بە تێگەیشتنەوە هەیە لەوەی کە بەهای ئێمە بەند نییە بە دەستکەوتە دەرەکییەکان یان ڕەزامەندی کەسانی دیکە. خۆقبوڵکردن و هەستکردن بە ئارامی و ڕازیبوونی ناخ پەروەردە دەکات، لە سووڕی بێکۆتایی ڕەخنەگرتن و بەراوردکارێی خود ڕزگارمان دەکات.
یەکخستنی تێڕوانینەکانی دەروونناسی، فەلسەفە و ئەدەبیاتی گەشەکردنی کەسی، تابلۆیەکی دەوڵەمەندی ستراتیژییەکان بۆ چاندنی خۆشەویستی خۆ پێشکەش دەکات. لەوانەیە پراکتیزەکان بریتی بن لە مێدیتەیشنی وردبینی بۆ پەروەردەکردنی ئامادەبوون و قبوڵکردن، ڕاهێنانەکانی خۆدواندن بۆ لێکۆڵینەوە لە خۆبینین و سوپاسگوزاری، و تەکنیکەکانی زانستی-ڕەفتاری بۆ ئاڵەنگاری و دووبارە داڕشتنەوەی شێوازەکانی بیرکردنەوەی نەرێنی. ڕەنگدانەوەی فەلسەفی لەسەر سروشتی خود و بەهای خۆبەزەیی دەتوانێت چوارچێوەیەکی قوولتر بۆ تێگەیشتن لە گرنگی خۆشەویستی خود دابین بکات.

جگە لەوەش، بەشداریکردن لەگەڵ ئەدەبیاتی گەشەکردنی کەسی دەتوانێت ئیلهامبەخش و پاڵنەر بێت بۆ تاکەکان بۆ دەستپێکردنی گەشتەکەیان بۆ خۆدۆزینەوە و خۆشەویستی. چیرۆکەکانی گۆڕانکاری و گەشەکردن توانای گۆڕانکاری و پەرەسەندنمان بیردەخەنەوە، تیشک

دەخەنە سەر ئەو رۆلە بەهێزەی کە خۆشەویستی خود لە ئاسانکاری گەشەپێدانی کەسیدا دەیگێڕێت.

لە بنەڕەتدا گەشت بەرەو خۆشەویستی خود و قەدرزانینی خود پرۆسەیەکی دینامیکی و بەردەوامە. ڕێگایەکە کە بە ساتەکانی تێگەیشتن و ئالەنگاری و گەشەکردن دیاری کراوە، تاکەکان بەرەو ژیانێک دەبات کە زیاتر لەگەڵ خودی ڕاستەقینەی خۆیاندا هاوتەریەن. بە چاندنی بەزەیی بەخۆبوون، پراکتیزەکردنی چاودێریکردنی خود و بەرزڕاگرتنی ڕێزگرتن لە خۆت و وەرگرتنی خۆقبولکردن، دەرگای بوونێکی پڕ لە جێبەجێکردن و ڕەسەنتر دەکەیتەوە.

جەوهەری خۆخۆشەویستی و قەدرزانینی خود

تێگەیشتن لە خۆشەویستی خود لە سەرەتای ڕۆژانی منداڵیەوە دەست پێدەکات. شێوازی مامەڵەکردنمان لەڵایەن نزیکترین کەسەکانەوە، وەک دایک و باوک یان چاودێران، دەست دەکات بە دارشتنی تێڕوانینمان بۆ خۆمان. ئەم قۆناغە سەرەتاییە شێوازی وابەستەبوونمان پێکدەهێنێت- لە بنەڕەتدا، چۆن پەیوەندیمان لەگەڵ ئەوانی دیکەدا هەیە بە درێژایی ژیان. وابەستەیی دەتوانێت ببێتە هۆی هەستێکی بەهێز بە بەهای خۆمان، لە کاتێکدا ڕەنگە وابەستەیی ناسەقامگیری ئێمە لە ململانێ لەگەڵ خۆشەویستی خوددا بەجێبهێڵێت.

کۆمەڵگاش بەشێکی گەورەی هەیە. ئەو ستاندارد و چاوەڕوانییانەی کە میدیا و کولتوور و تەنانەت بازنە کۆمەڵایەتییەکانیشمان دایدەنێن دەتوانن کاریگەریان هەبێت لەسەر چۆنیەتی بینینی خۆمان. زۆرجار ئەم فشارە دەرەکیانە لەگەڵ خودی ڕاستەقینەی ئێمەدا ناگونجێن، ئەمەش دەبێتە هۆی پچڕانی پەیوەندی و پەروەردەکردنی دەنگێکی ناوەکی نەرێنی کە ڕەخنە لە

هەموو جوولەیەکمان دەگرێت. ئەم ڕەخنە تونده‌ی خود پەیوەندییەکی تەواوی بە هەستکردن بە دڵەڕاوکێ و خەمۆکی و کەمی خۆبەگەورەزانینەوە هەیە.

بەڵام لێرەدا هەواڵە خۆشەکە ئەوەیە کە دەتوانین بەرپەرچی ئەم کاریگەرییە نەرێنیانە بدەینەوە. ئامرازە سادەکانی وەک دووپاتکردنەوەی ئەرێنی دەتوانن تەحەدای قسە و باسی نەرێنی لە مێشکماندا بکەن و بیگۆڕن. بە دووپاتکردنەوەی بەها و پێگەی خۆمان بە بەردەوامی، دەست دەکەین بە بینینی خۆمان لە ڕووناکییەکی نوێدا. پراکتیزەکردنی بەزەیی بەخۆبوون فێرمان دەکات لە کاتە سەختەکاندا میهرەبان بین لەگەڵ خۆمان، لە کاتێکدا وردبینی یارمەتیمان دەدات لە ساتەکەدا بڕین و بەبێ حوکمدان چاودێری بیرکردنەوەکانمان بکەین.

تێگەیشتنە دەروونییەکان ئاشکرای دەکەن کە چاندنی خۆشەویستی خود زیاترە لەوەی تەنها هەستکردن بە باشی بێت لەبارەی خۆمانەوە. پەیوەندی بە ناسینەوە و لە باوەشگرتنی بەهای سروشتیمانەوە هەیە، کە وەک قەڵغانێک لە بەرامبەر ئاڵەنگاریی ژیاندا کاردەکات، ڕێگەمان پێدەدات بە خۆڕاگری ڕووبەڕوویان ببینەوە. جگە لەوەش زۆرجار ئامێزگرتنی خۆشەویستی خود بە مانای چاککردنەوەی برینە کۆنەکان دێت. جا لە ئەزموونەکانی ژیانی سەرەتاییەوە بێت یاخود فشارەکانی کۆمەڵگا، یان پاشەکشەی کەسی، کارکردن لەم پرسانەدا ڕێگەمان پێدەدات بەسەر بەربەستەکانی بەردەم خۆقبوڵکردندا تێپەڕین.

ئەم گەشتە چاکبوونەوە تەنها ڕزگارکەر نییە بەڵکو گۆڕانکارییە. ئێمە بە خودی ڕاستەقینەی خۆمانەوە دەبەستێتەوە، کە لە خۆشەویستی و ڕێز و قبوڵکردندا زەمینەسازی کراوە. بە تێکەڵکردنی دەروونناسی و ستراتیژییەکانی خۆشەویستی خۆپەرستی پراکتیکی، دەتوانین پەیوەندییەکی تەندروستتر لەگەڵ خۆماندا پەرەپێبدەین. ئەم بناغەیەی خۆشەویستی خود

نەک هەر بەرەنگاربوونەوەی ئاستەنگەکانی تەندروستی سۆزداری و دەروونییە بەڵکو دەبێتە هۆی ژیانێکی پڕ لە خۆشی زیاتر.

کەواتە، گەشتی خۆشەویستی خود، زەمینە سازی کراوە لەسەر تێگەیشتن لە ڕابردووەمان و ئەو فشارە کۆمەڵایەتیانەی کە ڕووبەڕووەمان دەبنەوە، بەو خۆڕاگرییە ئاراستەمان دەکات بۆ گەشتکردن بە هەوراز و نشێوەکانی ژیان. بە پراکتیزەکردنی بەزەیی و میهرەبانی، فێر دەبین کە ڕەخنەگرەکەی ناخمان بێدەنگ بکەین و بەهای خۆمان لە باوەش بگرین. ئەم گەشتە تەنیا زاڵبوون بەسەر نەرێنییدا نییە بەڵکو پەیوەندی بە گەشەکردنەوە هەیە بە خۆشەویستییەکی قوول و نەگۆڕ بۆ خۆمان.

خۆشەویستی خود وەک بناغە بۆ پەیوەندییە تەندروستەکان

خۆشەویستی خود تەنها فەزیلەتێکی کەسی نییە بەڵکو بەردی بناغەی بنیاتنانەوە و پاراستنی پەیوەندی تەندروستە. لە دڵی خۆشەویستی خوددا ئەو تێگەیشتنە هەیە کە مرۆڤ سەرەتا دەبێت قەدری خۆی بزانێت و بەهای خۆی بزانێت پێش ئەوەی خۆشەویستی بە تەواوی بۆ کەسانی دیکە درێژ بکاتەوە هەروەک (ناتالی روج)دەڵێت: "ئەو خۆشەویستیەی کە بۆ خودی خۆتت هەیە سەرچاوەی ئەو خۆشەویستیەیە کە بە دەوروبەرتی دەبەخشی".

چۆن بناغەیەکی بەهێزی خۆشەویستی خود و قەدرزانینی خود وابەستەیی و هۆگربوون کەمدەکاتەوە، ئەمەش وا دەکات تاکەکان لە هەڵوێستێکی تەواو و دڵنیاییەوە کارلێک لەگەڵ ئەوانی دیکەدا بکەن.

هەستێکی قوونی خۆشەویستی خود وەک قەڵایەک لە بەرامبەر تەڵەکانی وابەستەیی لە پەیوەندییەکاندا دەوەستێت. کاتێک تاکەکان خاوەنی خۆبەگەورەزانین و خۆشەویستییەکی

تۆکمە دەبن، نەک لەبەر پێویستی پرکردنەوەی بۆشاییەک، بەڵکو لەبەر ئارەزووی هاوبەشکردنی خودی تەواویانەوە لە پەیوەندییەکان نزیک دەبنەوە. ئەم جیاکارییە زۆر گرنگە بۆ پێکهێنانی هاوبەشی لەسەر بنەمای ڕێزگرتن و سەرسامی یەکتر نەک پرکردنەوەی بۆشایی سۆزداری. زۆرجار وابەستەیی لە نەبوونی ناوەوە سەرچاوە دەگرێت- بۆشاییەک کە مرۆڤ هەوڵدەدات بە بوونی یان پەسەندکردنی کەسانی دیکە پڕیبکاتەوە. لە بەرامبەردا خۆشەویستی خود، بوونێکی ناوەکی پەروەردە دەکات کە وا دەکات دڵخۆشی و ڕەزامەندی تاک کەمتر پەیوەست بێت بە کردار یان هەستی کەسانی دیکە.

جگە لەوەش خۆشەویستی خود تاکەکان بەهێز دەکات بۆ دامەزراندن و پاراستنی سنوورێکی تەندروست لە پەیوەندییەکاندا. سنووری زۆر گرنگن بۆ پاراستنی باشی سۆزداری مرۆڤ و دڵنیابوون لە ڕێزگرتنی یەکتر لە نێوان هاوبەشەکاندا. کەسێک کە لە خۆشەویستی خوددا زەمینەسازی کردووە، بەهای خۆی دەزانێت و بەمجۆرە ئەگەری زیاتری هەیە کە بە متمانەوە پێداویستی و سنووری خۆی دووپات بکاتەوە. ئەم ڕوونی و جەختکردنەوە لە پەیوەندیکردندا ڕێگری لە تێنەگەیشتن و نارەزایی دەکات کە دەتوانێت بە تێپەڕبوونی کات پەیوەندییەکان بشێوێنێت.

گەیاندنی کاریگەرانەی پێداویستییەکان لایەنێکی دیکەیە کە خۆشەویستی خود ڕۆڵێکی سەرەکی دەگێڕێت. تێگەیشتن و بەهادان بە پێداویستییەکانی مرۆڤ هەنگاوی یەکەمە بۆ ئەوەی بە ڕوونی بۆ کەسانی دیکەی بخاتەڕوو. ئەم ئاستە لە خۆئاگایی و متمانە بە دەنگی مرۆڤ دڵنیای دەدات لەوەی کە پەیوەندییەکان بە ڕاستگۆیی و کراوەیی پەروەردە دەکرێن. کاتێک تاکەکان دەتوانن بە شێوەیەکی کاریگەر پێداویستییەکانیان بگەیەنن، ئەوە ڕێگە خۆش دەکات بۆ بەدیهێنانی ئەو کارلێکانەی کە ڕێز لە باشی و بەختەوەری هەردوو هاوبەشەکە دەگرن.

سەرەڕای ئەوەش، خۆشەویستی خود کاریگەری لەسەر ئەو هەڵبژاردنانە هەیە کە تاکەکان دەیکەن، ڕێنماییبیان دەکات بەرەو ئەو بڕیارانەی کە لەگەڵ بەختەوەری و خۆشگوزەرانییاندا بگونجێت. لە چوارچێوەی پەیوەندییەکاندا، ئەمە بە واتای هەڵبژاردنی هاوبەشەکانە کە ڕێز لە ژیانی مرۆڤ دەگرن و بەرزی دەکەنەوە، بەشداریکردن لەو ڕەفتارانەی کە گەشەی یەکتر بەرەوپێش دەبەن و دوورکەوتنەوە لەو بارودۆخانە کە هەست و بەهای مرۆڤ کەم دەکەنەوە. توانای هەڵبژاردنی ئەم جۆرە لەسەر ئەو باوەڕە دامەزراوە کە مرۆڤ شایەنی پەیوەندییەکە کە بە خۆشەویستی و ڕێز و بەدیهێنان تایبەتمەند بێت.

لە بنەڕەتدا، خۆشەویستی خود، زەمینە بۆ پەیوەندییە تەندروست و دڵخۆشکەرەکان دادەنێت بە پەروەردەکردنی هەستکردن بە سەربەخۆیی، توانای دانانی سنووری ڕوونەکان، بەرزکردنەوەی پەیوەندییەکان و ڕێنماییکردنی بڕیاردانی باشتر. هەوڵەکە لە گەڕان بەدوای چەسپاندنی دەرەکییەوە دەگۆڕدرێت بۆ بەهادان بە خۆت، لە هۆگربیەوە بۆ وابەستەیی یەکتر. لەگەڵ چاندنی خۆشەویستی و قەدرزانییەکی قوواڵتری تاکەکان بۆ خۆیان، دەرگا بەڕووی پەیوەندییەکی مانادارتر و هاوسەنگتر و پاداشتبەخشتر لەگەڵ ئەوانی دیکەدا دەکەنەوە. ئەم بابەتە هێما بۆ هێزی گۆڕینی خۆشەویستی خود دەکات نەک تەنها لە دەوڵەمەندکردنی گەشەی کەسی، بەڵکو لە بەرزکردنەوەی کوالیتی پەیوەندییەکانمان، ئەمەش ئەوە دەردەخات کە گەشتەکە بۆ خۆشویستنی ئەوانی تر لە خۆشویستنی خۆتەوە دەست پێدەکات.

ستراتیژییە پراکتیکییەکان بۆ چاندنی خۆشەویستی خود

بە دانان بە گرنگی بەکارهێنانی کردەیی، بابەتەکە بە کۆمەڵێک ستراتیژی و پراکتیک بۆ چاندنی خۆشەویستی خود و قەدرزانینی خود کۆتایی دێت. ئەمانە بریتین لە ڕاهێنانەکانی (خۆدواندن) – پەیامهێنەرێی کە بۆ دووپاتکردنەوەی بەها و دەستکەوتەکانی مرۆڤ دارێژراون، ڕۆتینەکانی چاودێریکردنی خود کە گرنگی بە هەردوو باشبوونی جەستەیی و سۆزداری دەدەن، و

پراکتیزەکانی وردبینی کە خۆئاگاداری و قبوڵکردنی ساتەوەختی ئێستا بەرز دەکەنەوە. هەروەها ئەم بابەتە تیشک دەخاتە سەر گرنگی بەدوای کۆمەڵگە و پەیوەندییە پشتیوانەکاندا کە تێڕوانینە ئەرێنییەکانی خود بەهێز دەکەن و هاندەری گەشەکردنی کەسین.

ڕۆڵی سەرەکی خۆشەویستی خود لە بواری گەشەکردنی کەسی و خۆڕاگریدا ناتوانرێت زیادەڕەوی تێدا بکرێت. هەم وەک سووتەمەنی بۆ تەماحەکانمان و هەم وەک پارێزەرێک لە بەرامبەر دابەزینە حەتمیەکانی ژیاندا کاردەکات.

ئەم پشکنینە گشتگیرە ورد دەبێتەوە لەوەی کە چۆن خۆشەویستی خود، کە لەگەڵ قەدرزانینی خۆتدا تێکەڵ بووە، بیرکردنەوەیەک دەچێنێت کە ئامادەیە بۆ فراوانبوون، ئەمەش وا دەکات تاکەکان بە ڕۆحێکی بەهێز و دیدگایەکەوە نزیک ببنەوە لە ئامانج و ئالەنگاری و پاشەکشەکانیان بە ڕۆحێکی بەهێز و دیدگایەک کە ئاڕاستەکراوە بەرەو فێربوون و خۆدۆزینەوە.

لە ناوەڕۆکەکەیدا، خۆشەویستی خود پاڵنەرمانە، دووپاتکردنەوەی ناوخۆییە کە ئێمە شایەنی خەونەکانمانین و توانای بەدەستهێنانیانمان هەیە. ئەم پاڵنەرە ناوەکییە زۆر گرنگە بۆ دانانی ئامانجی ماندار و گرتنەبەری هەنگاوی پێویست بەرەو بەدیهێنانیان. بۆیریمان پێدەدات لە ناوچە ئاسوودەییەکانمان دەربچین، بە قۆڵی کراوەدا نەزانراوەکان لە باوەش بگرین و سەرەڕای ئەو نادڵنیاییانەی کە لە پێشمانن، پابەند بین بە گەشەکردنمان. ئەم فۆرمە پاڵنەرە کە ڕەگ و ڕیشەی لە قەدرزانییەکی قووڵدا هەیە بۆ خۆت، تەماح لە تەنها خواستێکەوە دەگۆڕێت بۆ پلانی کرداریی، زەمینە بۆ بەدیهێنان و سەرکەوتنی کەسی دادەنێت.

جگە لەوەش خۆشەویستنی خود ئامرازێکە بۆ بنیاتنانی خۆڕاگری، توانای چاکبوونەوە لە ناخۆشییەکان. بە چالاکی سۆزداری ئاراستەمان دەکات، وامان لێدەکات بە دیدگایەکدا بەناو

پاشەکشەکاندا تێپەڕین نەک وەک شکستێک، بەڵکو وەک بەشێکی دانەبڕاو لە پرۆسەی فێربوون قبوڵ بکات. ئەم خۆڕاگرییە ئەوەیە کە ڕێگەمان پێدەدات بوەستینەوە، خۆمان کۆبکەینەوە و بەردەوام بین لە هەنگاونان بەرەو پێشەوە، تەنانەت کاتێک کە ئەگەرەکانیش لە دژی ئێمە کۆبوونەتەوە. پراکتیزەکردنی بەزەیی بەخۆبوون، کە پێکهاتەیەکی سەرەکی خۆخۆشەویستییە، لێرەدا ڕۆڵێکی بەرچاو دەگێڕێت، ئەو میهرەبانی و تێگەیشتنەمان پێشکەش دەکات کە پێویستمانە بۆ سارێژبوونی بریندەکانمان و لەخۆ خۆشبوون لە کەموکورتییەکان.

هەروەها خۆشەویستی خود هاندەری دانانی سنووری تەندروستە، کە پێویستە بۆ گەشەکردن و خۆشگوزەرانی کەسی. ڕێگەمان پێدەدات پێداویستییەکانمان دووپات بکەینەوە و وزەمان بپارێزین، دڵنیای دەدات لەوەی کە خەریکی پەیوەندی و بەدواداچوونێک دەبین کە لەگەڵ بەها و ئاواتەکانماندا دەگونجێت. ئەم سنوورانە کە لە شوێنێکی ڕێزگرتن لە خۆوە لەدایک دەبن، گرینگن بۆ پاراستنی هاوسەنگی و ڕێگریکردن لە سووتانی جەستە، ئەمەش وامان لێدەکات کات و سەرچاوەکانمان لەو شتانەدا وەبەربهێنین کە بەڕاستی بۆمان گرنگە.

لە بنەڕەتدا ڕۆڵی خۆشەویستی خود لە گەشەکردن و خۆڕاگری کەسیدا گۆڕانکارییە. نەک هەر ئەو پاڵنەر و خۆڕاگرییە ئاراستەمان دەکات کە پێویستە بۆ بەدواداچوونی ئامانجەکانمان، بەڵکو دیدگامان بەرەو ئامێزگرتنی ئاڵەنگاریەکان وەک ڕێگایەک بۆ گەشەکردن لە قاڵب دەدات. خۆشەویستی خود، بە جەختکردنەوە لەسەر بەزەیی بەخۆبوون و دانانی سنوور و بیرکردنەوەی گەشەکردن، بناغەی گەشتێکی بەدیهێنانی خۆدۆزینەوە و دەستکەوتکردن دادەنێت.

لە کاتێکدا کە ئێمە بە ئاڵۆزییەکانی گەشەکردنی کەسیدا دەڕۆین، خۆشەویستی خود وەک متمانەپێکراوترین هەڵبژاردەمان دەمێنێتەوە، ڕێنماییمان دەکات بەرەو بەدیهێنانی تواناکانمان و چاندنی ژیانێک کە بە خۆڕاگری و فێربوون و خۆبەدیهێنان دیاریکراوە.

ئەنجام

"خۆخۆشەویستی وقەدرزانینی خود" رێگای ئامێزگرتن و قوولکردنەوەی گرنگترین پەیوەندی کە تا ئێستا لێی دەکۆلیتەوە- ئەو پەیوەندییە لەگەڵ خۆتدا ڕۆشن دەکاتەوە. ئەم گەڕانە کە بە تێکەڵەیەک لە تێڕوانینە تیۆریەکان و ستراتیژییە کرداریەکان دەوڵەمەند کراوە، بانگهێشتت دەکات بۆ گەشتێکی گۆڕانکاری بەرەو خۆشەویستی خۆت. ئەمە هەوڵێک نییە بۆ خۆبەخشین بەڵکو هەنگاوێکی گرنگە بەرەو ژیانێکی باش و پڕ لە ڕەزامەندی.

لەئامێزگرتنی خۆشەویستی خود شۆڕشێک دروست ناکات لە تەنها چۆنێتی بینینی خودی خۆت بەڵکو پەیوەندییەکانت لەگەڵ ئەوانی تردا دروست دەکات. هاندەری ژیانە بە بەزەیی و ڕەسەنایەتی و دڵ کراوەیی، زەمینەسازی بۆ بەختەوەری ڕاستەقینە و پەیوەندییە ماناڕاەکان دادەنێت. لەبیرت بێت خۆشویستنی خۆت لە کردەوە بچووک و ڕۆژانەکانەوە دەست پێدەکات: قسەکردن بە میهرەبانی لەگەڵ خۆت، ڕێزگرتن لە پێداویستییەکان و سنوورەکانت و ئاهەنگگێڕان بە گەشتە ناوازەکەت.

کاتێک بەرەو پێشەوە دەڕۆیت، لەبیرت بێت کە خۆشەویستیت پرۆسەیەکی بەرز و نزمە، باخچەیەک کە پێویستی بە چاودێری هەیە. نەرم بن، بە تایبەتی کاتێک کە گەشە دەکەن یان بەرەنگار دەبنەوە. پەیوەندیت لەگەڵ خۆت هەموو شتێکی ژیانت سنووردار دەکات. بە گەشەکردنی ئەم پەیوەندییە بنەڕەتییە، ژیانێکی پڕ لە خۆشەویستی و تێگەیشتن و پەیوەندییەکی قوول دروست دەکەیت. با ئەمە ڕێنمایی ئێوە بێت بۆ چاندنی پەیوەندییەکی خۆشەویستی لەگەڵتان، گەشتێک کە بەڵێنی دەوڵەمەندکردنی هەموو لایەنەکانی بوونت دەدات.

تەوەری چوارەم: ڕۆڵی خۆشەویستی لە گەشەکردنی کەسیدا

خۆشەویستی خود، چەمکێکە کە ڕەگ و ڕیشەی قوواڵی لە پەیکەری دەروونی گەشەسەندنی کەسیدا هەیە، بۆ پەروەردەکردنی خۆڕاگری و گەشەکردن، شتێکی سەرەکییە. ئەم بنەما بنەڕەتییە پاڵنەری تاکەکانە بۆ ئەوەی بەدوای ئاواتەکانیاندا بگەڕێن، بەناو ئاڵەنگاڕیی ژیاندا بڕۆن و بە هێزێکی نوێ لە پاشەکشە دەربچن. لەگەڵ پەرەسەندنی ئەم بابەتەدا، ورد دەبێتەوە لەو ڕێگا بێشومارانەی خۆخۆشەویستی و خۆقەدرزانی هاندانی بیرکردنەوەی گەشەکردن بۆ فێربوون و خۆدۆزینەوە، بەربەستەکان دەگۆڕێت بۆ بەردی هەنگاو.

خۆخۆشەویستی وەک هەڵمەتێکی ناوخۆیی کاردەکات کە تاکەکان بەرەو ئامانجەکانیان ڕێنمایی دەکات. باوەڕێک بە بەها و توانای کەسی دەچێنێت، کە پێویستە بۆ دانانی ئامانجە گەورە بەمەبەستەکان و بەدواداچوونی بێوچان. ئەم چەسپاندنە ناوخۆییە هاندەری مەترسی و خۆڕاگرییە، دڵنیایی دەدات لەوەی کە پاشەکشەکان وەک شکست نابینرێن، بەڵکو وەک وانەیەکی بەنرخ سەیر دەکرێن. هێزی خۆخۆشەویستی لەم چوارچێوەیەدا لە توانای پەروەردەکردنی پابەندبوونێکی نەگۆڕ بە خواستە کەسییەکاندایە بەبێ گوێدانە چەسپاندنی دەرەکی.

جگە لەوەش خۆشەویستی خود ئامرازێکە بۆ وەرگرتنی ئاڵەنگاڕیی نوێ. تاکەکان بەهێز دەکات بە متمانەوە کە لە ناوچەی ئاسوودەیی خۆیان دەربچن و بەناو خاکە نەخشەنەکراوەکاندا بگەڕێن. ئەم گەڕانە تەنها پەیوەندی بە بەدەستهێنانی سەرکەوتنەوە نییە بە زاراوەی ئاسایی، بەڵکو گەشتە قووڵەکەی خۆدۆزینەوە و گەشەکردنە. ئامێزگرتنی ئاڵەنگاریەکان بە دڵێکی کراوە، کە لە خۆشەویستی خوددا زەمینەسازی کراوە، ڕێگە بە تاکەکان دەدات خاڵە بەهێز و لاوازەکان و توانا بەکارنەهێنراوەکانیان ئاشکرا بکەن.

ڕەنگە چاکبوونەوە لە پاشەکشە و شکستەکان ئەو شوێنە بێت کە ڕۆڵی خۆشەویستی خود زۆر گرنگ بێت. گەشتی گەشەکردنی کەسی بە ساتەکانی نائومێدی و بێهیوایی خالبەندی دەکرێت. بەڵام هەستێکی قوونی خۆشەویستی خودی و خۆڕاگری سۆزداری بۆ ڕووبەڕووبونەوەی ئەم ساتانە بە نیعمەت و هێزەوە دابین دەکات.

دڵنیای دەدات لەوەی تاکەکان خۆیان بەدەست ڕەخنەگرتن یان نائومێدیەوە نەدەن، بەڵکو لەبری ئەوە، سوود لە سەرچاوە ناوەکییەکانیان وەرگرن بۆ دۆزینەوەی ڕێگاکانی چاکبوونەوە و گەشەکردن. خۆشەویستی خود هاندەری گفتوگۆیەکی ناوەوەی بەزەییدارە، پەروەردەی ژینگەیەکی پەروەردەکەرە بۆ چاکبوونەوە و لێخۆشبوون لە خۆت.

ناوەندی کاریگەری خۆشەویستی خود لەسەر گەشەکردن و خۆڕاگری کەسی، چاندنی بیرکردنەوەی گەشەکردنە- چەمکێک کە لەلایەن دەروونناس (کارۆل دویک)ی بەناوبانگ بووە. ئەم بیرکردنەوە ئاڵەنگاریەکان لە باوەش دەگرێت، لە بەرامبەر پاشەکشەدا خۆڕاگر دەبێت، هەوڵدان وەک ڕێگای شارەزابوون دەبینێت، لە ڕەخنە فێر دەبێت و وانە و ئیلهام لە سەرکەوتنی ئەوانی دیکەدا دەدۆزێتەوە. خۆخۆشەویستی ئەم بیرکردنەوە پەروەردە دەکات بە نەهێشتنی ترسی شکست و پێناسەکردنەوەی پاشەکشەکان وەک دەرفەتێک بۆ فێربوون.

سەرنجت لە سەلماندنی خۆتەوە دەگۆڕێت بۆ باشترکردنی خۆت، لە چەمکێکی جێگیرەوە بۆ توانا بۆ باوەڕیوون بە هێزی شاراوەی گەشەکردن و پەرەسەندن.

هەروەها خۆشەویستی خود و قەدرزانی ڕۆڵێکی سەرەکی دەگێڕن لە پەروەردەکردنی زیرەکی سۆزداری، بەرزکردنەوەی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان و باشترکردنی خۆشگوزەرانی گشتی.

ئەوان هانی تاکەکان دەدەن بۆ دانانی سنووری تەندروست، پەیوەندیکردنی پێداویستییەکان بە شێوەیەکی کاریگەر و هەڵبژاردنی هاوتەریب لەگەڵ باشی و بەختەوەری خۆیان. ئەم پراکتیزانە خۆبەخشانە نین بەڵکو کردەوەی ڕێزگرتن لە خۆتن کە تیشک دەخەنە دەرەوە و کاریگەری ئەرێنی لەسەر پەیوەندی و کارلێککردن لەگەڵ ئەوانی تردا دروست دەکەن.

لە کۆتاییدا، خۆشەویستی خود تەنها بە مانای هەستکردن بە باشی نایەت، بەڵکو هێزێکە بۆ گەشەکردنی کەسیی و خۆڕاگری. بنەمای گەشتی بەدواداچوونی ئامانجەکان و ئامێزگرتنی ئاڵەنگاریەکان و بەڕێوەبردنی پاشەکشەکانە. بە پەروەردەکردنی بیرکردنەوەی گەشەکردن، خۆشەویستی خود، تاکەکان بەرەو ژیانێکی فێربوونی بەردەوام و خۆدۆزینەوە و بەدیهێنان دەبات.

ئەم بابەتەش جەخت لەسەر هێزی گۆڕینی خۆشەویستی خود دەکاتەوە، ڕۆڵی حەتمی لە تابلۆی گەشەسەندنی کەسیدا دەخاتە ڕوو.

پەروەردەکردنی خۆڕاگری لە ڕێگەی خۆشەویستییەوە

ڕێگای گەشەکردنی کەسی هەمیشە نەرم نییە بەڵکو پڕە لە هەوراز و نشێو. بەڵام خۆشەویستی، بە توانا سەرسوڕهێنەرەکەی کە پشتگیری و تێگەیشتن و بەرزکردنەوەی متمانەمان پێدەدات، زۆر گرنگە بۆ ئەوەی بەهێزتر و زیاتر بتوانین لە کاتە سەختەکانەوە بگەڕێینەوە. ئەم بەشە ئەوە دەردەخات کە چۆن خۆشەویست بوون و خۆشویستنی ئەوانی تر یارمەتیدەرمانە بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ ئاڵەنگاریی ژیان، ئەوەمان پێدەڵێت کە ئەو هاندان و لایەنە ئەرێنییەی لە پەیوەندییە خۆشەویستییەکانەوە بەدەستی دەهێنین هێزی زیاترمان پێدەبەخشێت.

کاتێک دەزانین کەسانێکمان هەیە کە خۆشیان دەوێن، هەست دەکەین دەتوانین ڕووبەڕووی هەر شتێک ببینەوە کە بەسەرماندا دێت. ئەم خۆشەویستییە تەنها وامان لێناکات هەست بە

باشی بکەین بەڵکو سندوقی ئامرازەکانی ناوەوەمان دروست دەکات، بۆیە ئێمە ئامادەین بۆ هەر شتێک کە ژیان دەیهێنێتە پێشمان. یارمەتیمان دەدات بەردەوام بین تەنانەت کاتێک شتەکان بەڕاستی سەخت دەبن، وامان لێدەکات سەیری لایەنی گەشاوە بکەین. بە زاراوەیەکی سادە، لەم بەشەی کتێبە پێمان دەڵێت خۆشەویستی وەک زلهێزێکی نهێنی وایە کە یارمەتیمان دەدات بەهێز و هیوادار بمێنینەوە، گرنگ نییە دواتر چی ڕووبدات.

وەکو مەولەوی دەڵێ: "ئەرکەکەت گەڕان نییە بۆ خۆشەویستی، بەڵکو تەنها گەڕان و دۆزینەوەی هەموو ئەو بەربەستانەیە لەناو خۆتدا کە لە دژی خۆتدا دروستت کردوون".

خۆشەویستی وەک ئاوێنەیەک بۆ خۆدۆزینەوە

خۆشەویستی وەک ئەوە وایە ئاوێنەیەک بەرز بکەینەوە کە نەک تەنها نیشانمان بدات کە ئێستا کێین بەڵکو دەتوانین بگۆڕین بۆ کێ. جا لەگەڵ هاوبەشێکی نزیک بێت، یان هاوڕێیەک، یان تەنها خۆشویستنی خۆمان، خۆشەویستی دەرفەتێکمان پێدەدات کە بەڕاستی خۆمان لە ڕوانگەیەکی جیاوازەوە ببینین. لێرەدا باس لەوە دەکەین کە چۆن خۆشەویستی پاڵمان پێوەدەنێت بۆ ڕوبەڕوبونەوەی ئەوەی کە دەمانترسێنێت، گەورەترین نیگەرانییەکانمان و ئەوەی بەڕاستی لە قوواڵیی دڵمان دەمانەوێت. یارمەتیدەرمانە لە نزیکەوە و ڕاستگۆیانەتر لەوەی کە بە تەنیا سەیری خۆمان بکەین.

لە ڕێگەی خۆشەویستییەوە، هاندەدرێین کە بەڕاستی خۆمان بناسین، وامان لێدەکات مامەڵە لەگەڵ خاڵە لاوازەکانمان بکەین، تێبینی ئەوە بکەین کە بەڕاستی لە چیدا باشین و بە تەواوی ئێمەی ڕاستەقینە قبوڵ بکەین. بە ڕێگەدان بە قبوڵکردنی خۆشەویستی بۆ ناوەوەمان، ئێمە دەکرێینەوە بۆ ئەوەی زیاتر بزانین کە کێین. پەیوەندی بە تێگەیشتنەوە هەیە لەوەی خۆشەویستی بە هەموو فۆرمەکانییەوە، دەتوانێت ئامرازێکی بەهێز بێت بۆ دۆزینەوەی خودی ڕاستەقینەی خۆمان، یارمەتیدەرمان بێت بۆ گەشەکردن و ئاسوودەتربوون لە پێستی خۆماندا.

ڕێگا پراکتیکییەکان بۆ تێکەڵکردنی خۆشەویستی لە گەشەکردنی کەسیدا

کردنی خۆشەویستی بە بەشێک لە گەشتەکەت بۆ گەشەکردن وەک کەسێک شتێک نییە کە تەنها ڕووبدات بەڵکو شتێکە کە دەبێت کاری لەسەر بکەیت. ئەم بابەتە پڕە لە ئامۆژگاری زەمینی سەبارەت بە چۆنیەتی هێنانی خۆشەویستی زیاتر بۆ هەموو ساتێکی ژیانمان. چەند ڕێگایەک هەیە کە دەتوانرێت بە هێنانە ناوەوەی خۆشەویستی لە گەشەسەندنی کەسیدا بەدەست بهێنرێت. لێرەدا چەند ئامۆژگارییەکی پراکتیکی دەخەینەڕوو:

١- ئامانجەکان بە خۆشەویستی هەڵبژێرە: ئەو ئامانجانە هەڵبژێرە کە ڕەنگدانەوەی ئەوەی کە خۆشت دەوێت و چیت دەوێت. چونکە بەرگریکردن زیاترە لە درککردن بە بوونی خۆشەویستی.

٢- کاری خۆبەخشی خێرخوازی: بەشداری کۆمەڵگا و یارمەتیدانی کەسانی تر بە خۆشەویستی و خەمخۆری. سوجدەی کەسی و ئاسوودەیی ناوەوە لە ڕێگەی خزمەتکردنی کەسانی ترەوە.

٣- خوێندنی بەردەوام: زانین و پەروەردە بکە بە لێشاوێکی بەردەوام لە ژیانتدا. بابەتی نوێ بدۆزەرەوە و زانیاری بەدەست بهێنە کە گەشەی کەسی بەرز دەکاتەوە و خۆشی بۆ ژیانت دەهێنێت.

٤- چاودێری تەندروستی دەروونی و جەستەیی: دڵنیابە لەوەی کە کاتێکی پێویست بۆ پشوودان و ئارامگرتن بە خۆت بدە. خۆخۆشەویستی دەتوانێت وەربگێڕێت بۆ گرنگیدانی جددی بە تەندروستی دەروونی و جەستەیی.

٥- گەشبینی و ئەرێنی: پاراستنی تێڕوانینێکی ئەرێنی بۆ ژیان و کارلێککارانە. خۆشەویستی و ئەرێنی بە باشی کاردەکەن بۆ بەرەوپێشبردنی گەشەی کەسی و بەختەوەری ناوەوە.

ئەم هەنگاوانە پێکەوە کاردەکەن بۆ تێکەڵکردنی خۆشەویستی لە گەشتی گەشەپێدانی کەسیدا، و یارمەتیت دەدەن بۆ بەدەستهێنانی گەشەیەکی ئەرێنی و بەردەوام لە ژیانتدا. باس لە گرنگی هەستکردن بە سوپاسگوزاری دەکات بۆ شتە باشەکان و کەسانی ژیانت، فێربوونی وازهێنان لە کینە و لێبوردن، و ئەنجامدانی کاری باش بۆ کەسانی تر تەنها لەبەر ئەوەی...

ڕەنگە ئەم کردارانە بچووک دەرکەون، بەڵام ڕێگەی بەهێزن بۆ بونیاتنانی خۆشەویستی لە پێکهاتەی ژیانماندا. بە پراکتیزەکردنی سوپاسگوزاری و لێبووردن و میهرەبانی، نەک تەنها ژیانی خۆمان باشتر دەکەین بەڵکو کاریگەری ئەرێنی لەسەر کەسانی دەوروبەرمان دەبێت.

ئەنجام

"ڕۆڵی خۆشەویستی لە گەشەکردنی کەسیدا"، خۆشەویستی چەندە گرنگە لە گەشتەکەماندا بۆ ئەوەی ببینە باشترینی خودی خۆمان. ئەوە تەنها شتێکی باش نییە کە لەگەڵت بێت بۆ سەرکەوتنەکە؛ خۆشەویستی لە ڕاستیدا لە بوونی هەموو شتێکدایە، پاڵمان پێوەدەنێت بۆ پێشەوە. لەگەڵ خۆشەویستیدا باشتر خۆمان دەناسین، هێز دەدۆزینەوە بۆ ئەوەی بەردەوام بین لە تێپەڕین بە کاتە سەختەکاندا، فێر دەبین چۆن بەڕاستی هەست بە کەسانی دیکە بکەین و لێی تێبگەین. خۆشەویستی تەنها نامانکاتە تاکێکی باشتر بەڵکو پەیوەندییەکانمان دەوڵەمەندتر دەکات و جیهانەکەمان دەکاتە شوێنێکی میهرەبانتر.

لێرەدا چەند ئامۆژگارییەک دەخەینەڕوو کە لەم بابەتەدا وەریبگریت: دەست بکە بە بینینی خۆشەویستی وەک بەشێکی سەرەکی گەشەکردنت. ئەمەش واتە نەک تەنها قبوڵکردنی خۆشەویستی لە کەسانی تر بەڵکو خۆشویستنی خۆت و بڵاوکردنەوەی خۆشەویستی لە دەوروبەرت. مەشق بکە کە میهرەبان بیت لەگەڵ خۆت، گوێ لە هاوڕێ و خێزانەکەت بگرە و پشتگیریان بکە، هەوڵبدە شتەکان لە ڕوانگەی کەسانی ترەوە ببینیت. هەموو ئەم کردارانەی خۆشەویستی یارمەتیت دەدەن بە شێوەیەک گەشە بکەیت کە ڕەنگە چاوەڕێی نەکەیت.

بە زاراوەیەکی سادە ئەم بابەتە بانگەوازێکە بۆ کردەوە بۆ ئەوەی خۆشەویستی پێشەنگایەتی بکات لە گەشەسەندنی کەسایەتیماندا. ئەوە پەیوەندی بە کردنی خۆشەویستییەوە هەیە بە بەشێکی سەرەکی لەوەی کە ئێمە کێین و چۆن ژیانمان دەژین، بەڵێنی گەشتێک کە تەنها گەیشتن بە ئامانجەکانمان نییە بەڵکو دۆزینەوەی خۆشی و پەیوەندی قوولە لەو ڕێگایەدا. کەواتە با دڵمان بکەینەوە بۆ خۆشەویستی لە هەموو فۆرمێکدا و بزانین بەرەو کوێمان دەبات.

تەوەری پێنجەم: وابەستەبوون و نزیک بوونەوە و گەشەکردن

لەم تەوەرەدا تیشک دەخەینە سەر ئەوەی کە ئەو وابەستەییانەی لە ساڵانی منداڵیماندا دروستی دەکەین، شتێکی سەرەکین، ئەمەش زەمینە بۆ توانای داهاتوومان بۆ خۆشویستن و پاراستنی پەیوەندییە مانادارەکان دادەنێت. لە رێگەی تێڕوانینەکانی تیۆری وابەستەبوون و دەروونناسی گەشەکردنەوە، ئەم بابەتە کاریگەرییە بەرچاوەکان یەکەمی ئەزموونەکانمان لە نزیکبوونەوە و سۆز لەسەر شێوازە پەیوەندیدارەکانمان و گەشەی سۆزداریمان ڕۆشن دەکاتەوە. ئەم پەیوەندییە سەرەتاییانە، ج پارێزراو بن یان پڕبن لە ئاڵەنگاری، چاوەڕوانییەکان و ڕەفتار و نزیکبوونەوەمان وەک کەسانی پێگەیشتوو ئاگادار دەکەنەوە بە پشکنینی ئەم پەیوەندییە بنەڕەتیانە، ئەم بابەتە هەوڵدەدات تێگەیشتنێکی قوواڵتر لەوە بدات کە چۆن وابەستەییە سەرەتاییەکان وەک نەخشەیەک بۆ خۆشەویستی و نزیکبوونەوەی دواتر دەبینرێن، کە ڕێنمایی پێشکەوتنمان دەکەن بەرەو پێگەیشتنی سۆزداری.

جگە لەوەش، بەدواداچوون بۆ یاریبە دینامیکییەکانی نێوان شێوازەکانی وابەستەبوون و گەشەکردنی کەسی دەکات، جەخت لەسەر گرنگی تێگەیشتن لەم کاریگەرییە سەرەتاییانە دەکاتەوە بۆ پەروەردەکردنی پەیوەندییەکی تەندروستر و پڕ لە چاڵاکی. ئەم گەڕانە نەک هەر خودئاگاییمان بەرز دەکاتەوە، بەڵکو ڕێگاکانی چاکبوونەوە و گەشەکردن پێشکەش دەکات، ئەمەش وامان لێدەکات بە تێڕوانین و بەزەیی زیاترەوە ئاڵۆزییەکانی خۆشەویستی و پەیوەندییەکان بەڕێوەببەین.

بنەماکانی تیۆری وابەستەبوون

جۆن بۆولبی پزیشک و پسپۆری شیکاری دەروونی بەریتانییە، پێیوابوو کە سەرەتاییترین پەیوەندییەکان کە منداڵان لەگەڵ چاودێرەکانیان دروستی دەکەن کاریگەریەکی گەورەی هەیە کە بە درێژایی ژیان بەردەوام دەبێت. وە ئەو کەسانەی کە لە منداڵیدا وابەستەییەکی دڵنیاییان هەبووە، هەستێکی بەهێزیان بە بەهای خۆیان هەیە و بەگشتی باشن لە دروستکردنی پەیوەندییەکی نزیک و بەردەوام. لە لایەکی دیکەوە ئەوانەی ئەو جۆرە ئاسایشەیان نەبووە، ڕەنگە پەیوەندییەکان بە تەحەداتر بزانن. لەوانەیە کێشەیان هەبێت لەگەڵ هەستکردن بە شایستەی خۆشەویستی، متمانەکردن بە کەسانی تر، یان هەستکردن بە ئاسوودەیی لە نزیکبوونەوە لە کەسێک.

تێگەیشتن لە شێوازی وابەستەیی خۆت بەڕاستی دەتوانێت یارمەتیدەر بێت. دەتوانێت تێڕوانینەکانت پێبدات کە بۆچی هەست دەکەیت و بەو شێوەیە مامەڵە دەکەیت کە لە پەیوەندییەکانتاندا دەیکەیت.

وە ئەگەر بۆت دەرکەوت کە یەکێک لەو ستایلە کەمتر پارێزراوانەت هەیە، هەوڵە خۆشەکە ئەوەیە کە دەتوانرێت کاربکرێت بۆ پەرەپێدانی ڕێگەیەکی پارێزراوتر بۆ پەیوەندیکردن بە کەسانی دیکە. ئەمە لەوانەیە بریتی بێت لە بیرکردنەوە لە ڕابردووت، باشتر تێگەیشتن لە هەست و کردارانەوەکانت، هەندێکجار داوای پشتگیری لە هاوڕێیان، خێزانەکەت، یان کەسانی پیشەیی کە دەتوانن یارمەتیت بدەن لە ڕێنماییکردنت لە پرۆسەکەدا.

لە هۆگریەوە بەرەو وابەستەیی

لەگەڵ گەورەبوونی مرۆڤەکاندا، شێوازی پەیوەندیکردنیان لەگەڵ کەسانی دیکەدا لە جۆری وابەستەیی کە لە منداڵیدا هەیانبوو دەگۆڕێت بۆ پەیوەندییە قووڵ و ڕۆمانسیەکان کە بە نزیکەکان ناسراون.

ئەم گۆڕانکارییە بەڕاستی گرنگە چونکە جۆری ئەزموونی وابەستەبوون کە تاکەکان لە سەرەتاوە هەیانبوو- وەک ئەوەی کە چەندە باش چاودێری کراون و لەلایەن چاودێرەکانیانەوە تێگەیشتن- کاریگەرییەکی زۆری لەسەر چۆنیەتی پێکهێنانی پەیوەندی نزیک هەیە کاتێک تەمەنیان گەورەتر دەبێت. ئەم بەشە لە نزیکەوە سەیری ئەوە دەکات کە چۆن گواستنەوە لە وابەستەیی منداڵییەوە بۆ نزیکبوونەوە بەرەو پێگەیشتووبی (گەورەسالان) کاردەکات، هەم لە بەشە سەختەکان و هەم بەشە باشەکانی ئەم گەشتە دەکۆڵێتەوە.

هەبوونی وابەستەییەکی پارێزراو کاتێک گەنج بوویت یارمەتیدەرێکی زۆرە لە دروستکردنی پەیوەندییەکی بەهێز و تەندروست، دواتر ئەم پەیوەندیانە پڕن لە ڕێزگرتن لە یەکتر، توانای ئەوەی بەڕاستی تێبگەیت کە کەسی بەرامبەر چۆن هەست دەکات، هەروەها نزیکایەتییەک کە پەیوەندی بە هاوبەشکردنی قووڵترین هەست و بیرکردنەوەکانتەوە هەیە.

لە لایەکی تردوە ئەگەر وابەستەییە سەرەتاییەکانی کەسێک لەرزۆک یان ناسەقامگیر بوو، لەوانەیە نزیکبوونەوەی لە کەسانی دیکە قورستر بێت. لەوانەیە کێشەیان هەبێت لەگەڵ متمانەکردن بە هاوبەشی ژیانیان، هەست بە دڵنیا نەبوون بکەن لەوەی کە چەندە دەتوانن لەبارەی خۆیانەوە باس بکەن، یان بەزەحمەت لەڕاستی هەستەکانی هاوبەشەکەیان تێبگەن و گرنگی پێبدەن.

گواستنەوە لە وابەستەییەوە بۆ باوەڕ هەمیشە ئاسان نییە، بەڵام بەشێکی سەرەکییە لە گەورەبوون و دۆزینەوەی پەیوەندییە ماناوارەکان. پەیوەندی بە فێربوونە لە ڕابردووت، باشتر تێگەیشتن لە هەستەکانت، هەندێکجاریش، وەرگرتنی کەمێک یارمەتی لە هاوڕێیان، خێزانەکەت، یان تەنانەت کەسانی پیشەیی کە دەتوانن ڕێنماییت بکەن بەرەو پەیوەندییە پارێزراو و خۆشەویستییەکان. ئەم گەشتە هەمووی لەسەر وەرگرتنی ئەو شتانەیە کە لە منداڵیدا دەربارەی خۆشەویستی فێربوویت و بەکاربهێنیت بۆ پەیوەندییە گەورەکانت بە شێوەیەک کە یارمەتیت بدات پەیوەندییەکی قوول و ڕاستی لەگەڵ ئەوانی تردا دروست بکەیت.

ڕۆڵی نزیک بوونەوە لە گەشەپێدانی کەسیدا

نزیک بوونەوە واتە بەڕاستی کرانەوە بەڕووی کەسێکدا، هاوبەشکردنی بیرکردنەوە و هەست و ئەزموونە ڕاستەقینەکانت لەگەڵیدا لە ژینگەیەکی سەلامەت و متمانەپێکراودا.

زۆر گرنگە بۆ گەشەکردنی کەسیی خۆمان کاتێک لە پەیوەندییەکی نزیکداین، وەک ئەوە وایە ئاوێنەیەکمان هەبێت کە نەک تەنها بەشە باشەکانی دەربارەی خۆمان بەڵکو ئەو بەشانەشمان پیشان بدات کە ڕەنگە کاریان لەسەر بکەین. ئەمەش دەرفەتێکی گەورەمان پێدەدات بۆ ئەوەی زیاتر بزانین کە کێین و وەک تاک گەشە بکەین و باشتر بین لە تێگەیشتن و گرنگیدان بە کەسانی تر.

ئەم نوقمبوونە قوولە لە نزیکبوونەوە سەیری ئەوە دەکات کە چۆن دەتوانێت پاڵنەرێکی گەورە بێت بەرەو پێگەیشتنێکی سۆزداری زیاتر. نزیک بوون لەگەڵ کەسێک بەم شێوەیە یارمەتیدەرە

بۆ ئەوەی باشتر خۆمان بناسین و زیاتر هەست بە کەسانی تر بکەین و بەڕاستی باش بین لە مامەڵەکردن لەگەڵ هەموو ئەو شتە ئاڵۆزانەی کە لەگەڵ پەیوەندییە مرۆییەکاندا دێن.
بیهێنە بەرچاوت کەسێک هەبێت کە بەڕاستی لەگەڵت بێت و پشتگیریت بکات بۆ ئەوەی بیرۆکە و هەستەکانت لێ بگۆڕێت. ئەم جۆرە پەیوەندییە دەتوانێت زۆر شتمان فێر بکات کە چۆن لەگەڵ کەسانی تردا بین و چۆن گوێبگرین و چۆن کراوە و ڕاستگۆ بین.

کاتێک دەتوانین قووڵترین خودەکانمان هاوبەش بکەین، هەست بە قبوڵکردن و تێگەیشتن دەکەین، ئەوە متمانەیەکی زۆر دروست دەکات- نەک تەنها لە پەیوەندییەکەدا، بەڵکو لە خۆمانیشدا. ئەوە بریتییە لە دابەزاندنی ئەو دیوارانەی کە ڕەنگە هەڵمانگرتبێت و بەڕاستی ڕێگە بدەین کەسێک بمانبینێت بەو شێوەیەی کە هەین.

ئەم جۆرە ڕاستگۆیی و کراوەییە کلیلی بنیاتنانی پەیوەندییەکی بەهێز و تەندروست و پڕ گەشەکردنە وەک تاک. هەموو شتێک لەسەر فێربوون و گەشەکردن و بوون بە باشترین وەشانی خۆمانە، ئەمەش بەهۆی پشتگیری و خۆشەویستی کەسێکەوە کە بەڕاستی دەماننناسێت و قبوڵمان دەکات.

گەشتکردن بە سەرکێشیەکانی وابەستەبوون

گواستنەوە لە وابەستەیی سەرەتاییەکانەوە بۆ پەیوەندییە قووڵ و نزیکییەکان لەگەڵ گەشەکردنمان هەنگاوێکی گەورەیە لە پەیوەندییەکاندا. ئەم گەشتە لە کاتێکدا کە سروشتییە، بەڵام کۆمەڵێک بەربەستی تایبەتی خۆی لەگەڵدایە. ئەم بابەتە سەیری ئەو بەربەستە باوانەی ڕێگاکە دەکات، وەک ترس لە کرانەوە، کێشە لە قسەکردن لەسەر شتەکان و دۆزینەوەی هاوسەنگی لە نێوان هێشتنەوەی ناسنامەی خۆت و نزیکبوونەوە لە کەسێکی تر.

پەیوەندی بە دیاریکردنی چۆنیەتی مامەلەکردنی لەگەل ئەم پرسانەدا هەیە، هێماکردن بۆ ئەوەی کە چەندە گرنگە سەیری ناوەوە بکەین، هێلەکانی پەیوەندیکردن بە فراوانی و کراوەییەوە بهێلینەوە، و بەردەوام بین لە فێربوون دەربارەی خۆمان و چۆن پەیوەندیمان لەگەل کەسانی دیکەدا هەبێت.

کاتێک کە لاوازیت- بەو مانایەی ڕێگا بدەی کە کەسێکی تر بەڕاستی بتبینێت، بە هەموو کەم و کوڕیەکانتەوە- دەکرێ ترسناک بێت. واتە مەترسی ئەوەی کە ئازارت بدات یان ڕەت بکرێتەوە، هەنگاوێکی سەرەکییە بۆ دروستکردنی پەیوەندی ڕاستەقینە و نزیک بوونەوە . ئەم بابەتە ڕێگاکانی ڕووبەڕووبونەوەی ئەم ترسە پێشنیار دەکات، هانمان دەدات هەنگاوی بچووک بەرەو کرانەوە هەنگاو بنێن لە هەمان کاتدا لە ڕێگادا میهرەبان بین لەگەل خۆمان.
ئاڵەنگارییەکی تر هەیە ئەویش قسەکردن لەسەر شتەکان لە ڕێگەی پەیوەندی کاریگەر زۆر گرنگە بەڵام هەمیشە ئاسان نییە. چونکە تێنەگەیشتنەکان بە ئاسانی دەتوانن سەرهەڵبدەن و دەربڕینی هەست و پێداویستییە قوولەکانیش هونەرێکە بەبێ ئەوەی ببێتە هۆی بەرزبوونەوەی بەرگرییەکان. ئامۆژگارییەکان بۆ پەیوەندییەکی ڕوون و هاوسۆزی هاوبەش دەکرێن، ئەوەش کە یارمەتیدەرمانە بۆ ئەوەی بە تێنەگەیشتنەکاندا تێپەڕین و پەیوەندییەکانمان قوولتر بکەینەوە.

لە کۆتاییدا سەمای پاراستنی خودی خۆت لەکاتێکدا پەیوەندییەکی نزیکت بە کەسێکی ترەوە هەیە. پەیوەندی بە دۆزینەوەی هاوسەنگییەکی دروستەوە هەیە کە بتوانیت کەسێتی خۆت بیت بەبێ ئەوەی هەست بە ونبوون بکەیت لە پەیوەندییەکەدا. ئەم بابەتە تێڕوانینەکان دەخاتە ڕوو کە چۆن تاکییەتی خۆت بە زیندووی بهێلیتەوە و لە هەمان کاتدا پەیوەندییەکی بەهێز و نزیک بوونەوە لەگەل کەسێکی تردا دروست بکەیت.

گەشتکردن بە ئاڵەنگاریی وابەستەبوون و نزیکبوونەوە پێویستی بە سەبر و هەوڵ و ئامادەیی هەیە بۆ فێربوون و گەشەکردن. ئەم گەشتە تەنها پەیوەندیەکانمان باشتر ناکات بەڵکو تاکێکی باشترمان پێدەناسێنێت. بە پەروەردەکردنی خودئاگایی، پراکتیزەکردنی پەیوەندی کراوە و ڕاستگۆیانە و پەروەردەکردنی هاوسۆزیمان، دەتوانین ئەم بەربەستانە تێپەڕێنین و چێژ لە پەیوەندییە قوواڵتر و پڕ لە چاڵاکیەکان وەربگرین.

چاکبوونەوە و گەشەکردن لە ڕێگەی وابەستەبوون و نزیکیەوە

بۆ ئەو تاکانەی کە لەگەڵ شێوازە ناسەقامگیرەکانی وابەستەبووندا دەجەنگن، گۆڕینی ئەم نەخشانە بۆ نزیکبوونەوەکی تەندروست زۆرجار گەشتێکە کە بە چاکبوونەوە و گەشەکردنی کەسی دیاری دەکرێت. ئەم بەشە قووڵ دەبێتەوە لە شێوازە جیاوازەکان، لەوانەش چارەسەرکردن و ستراتیژییەکانی خۆبەخشین، کە ئامانجیان چاککردنەوەی بریندەکانی وابەستەبوون، هاندانی پراکتیزەکردنی وابەستەیی پارێزراو و بەهێزکردنی توانای بەشداریکردنە لە پەیوەندییە نزیک و باوەڕداریەکان. چارەسەر دەتوانێت وەک هاندەرێکی گرنگ لەم بڕۆسەی گۆڕانکارییەدا خزمەت بکات. لە ڕێگەی دەستێوەردانەکانییەوە، تاکەکان دەتوانن لەمێژووی وابەستەبوونەکانیان بکۆڵنەوە و تێبگەن، و ئەو نەخشانە دەستنیشان بکەن کە ڕێگری لە پەیوەندییەکانیان دەکەن، و ڕێگەی نوێی پەیوەندیکردن فێربن کە ئاسایش و نزیکایەتی پەروەردە دەکەن.

زۆرجار چارەسەرکەران تەکنیکەکان بەکاردەهێنن کە نەک تەنها باس لە زەبرەکانی ڕابردوو دەکەن، بەڵکو سەرنجیان لەسەر بنیاتنانی تواناکانی پێویست بۆ پەیوەندییە تەندروستەکانە، وەک ڕێکخستنی سۆزداری، هاوسۆزی و پەیوەندی کاریگەر.

جگە لە یارمەتی پیشەیی، ستراتیژییەکانی یارمەتیدانی خود ڕۆڵێکی بەرچاو دەگێڕن لە پەروەردەکردنی وابەستەیی و نزیکبوونەوەیەکی دڵنیا. چالاکییەکانی وەک گەیاندن، پراکتیزەکردنی وردبینی و بەشداریکردن لە تۆڕە کۆمەڵایەتییە باڵپشتییەکان دەتوانن یارمەتی تاکەکان بدەن بیر لە شێوازە پەیوەندییەکانیان بکەنەوە، تێگەیشتنێکی قوواڵتر لە خۆیان و ئەوانی دیکە پەرەپێبدەن و ڕەفتارە نوێیەکان لە ژینگەیەکی سەلامەتدا پراکتیزە بکەن.

پەیوەندییە پارێزراوەکان خۆیان ئامرازن لە پێشخستنی چاکبوونەوە و گەشەکردن. بوون لە پەیوەندییەکدا لەگەڵ هاوبەشێکی پەیوەستکراو بە شێوەیەکی پارێزراو دەتوانێت مۆدێلێک لە متمانەپێکراوی و بەردەستبوونی سۆزداری دابین بکات، دەرفەتێک بەو تاکانە پێشکەش دەکات کە شێوازی وابەستەیی ناسەقامگیریان هەیە بۆ ئەزموونکردن و ناوەکیکردنی ڕێگەی نوێی پەیوەندیکردن.

گەشتەکە بەرەو وابەستەییەکی دڵنیا و نزیکبوونەوەکی قوواڵترو بێ سەرکێشی نییە، لەگەڵ ئەوەشدا پاداشتی قووڵی هەیە. بە پابەندبوون بە چارەسەرکردن، خۆڕاگری و پراکتیزەکردنی بە ئەنقەستی داینامیکی پەیوەندییە تەندروستەرەکان، تاکەکان دەتوانن ڕێبازی خۆیان بۆ وابەستەبوون و نزیک بوونەوە لە قاڵب بدەنەوە.

ئەم پرۆسەیە نەک هەر توانای ئەوان بۆ پەیوەندییە نزیک و بەدیهێنانەکان بەرز دەکاتەوە، بەڵکو بەشدارە لە باشبوونی سۆزداری گشتی و گەشەکردنی کەسییان. لە ڕێگەی ئەم هەوڵە هاوبەشانە، هێزی گۆڕینی پەیوەندییە پارێزراوەکان و هەوڵەکانی گەشەپێدانی کەسیی بە ئاشکرا دەردەکەوێت، کە دەبێتە هۆی پەیوەندییە دڵخۆشکەر و بەردەوامەکان.

ئەنجام

"وابەستەبوون و گەشەکردن"، ڕووناکییەک دەدرەوشێنێتەوە لەسەر ئەوەی کە چۆن پەیوەندییە سەرەتاییەکانمان و پەیوەندییە نزیکەکانمان ڕۆڵێکی گەورە دەگێڕن لە ژیانماندا. باس لەوە دەکات کە چۆن ئەم پەیوەندییە سەرەتاییانە یارمەتیدەرن لە دارشتنی کێ خۆشمانی دەوێت؟، چۆن کارلێک لەگەڵ کەسانی تردا دەکەین؟، و گەشتەکەمان لە گەشەکردنی سۆزداری و کەسیدا. بە هەڵکەندنی ئەوەی کە ڕێگاکانی پەیوەندیکردنمان لەگەڵ ئەوانی تر لە کوێوە سەرچاوە دەگرن و ڕووبەڕووبونەوەی هەوراز و نشێوەکانی نزیکبوونەوە لە کەسێک، دەتوانین باشتر بین لە مامەڵەکردن لەگەڵ پەیوەندییەکان بە تێگەیشتن و میهرەبانی و بەهێزیی زیاتر.

ئەم بابەتە فێرمان دەکات کە گەیشتن بە شوێنێک کە هەست بە ئاسایش بکەین لە پەیوەندییەکانماندا و بتوانین پەیوەندی قوول و ماندار هاوبەش بکەین نەک تەنها بۆ پێکەوەبوون لەگەڵ ئەوانی تر، بەڵکو کلیلی گەشتەکەی خۆمانە بۆ بوون بە کەسانی باش و باشتر. بینینی وابەستەبوون و گەشەکردن وەک بەشێکی گرنگ لە باشتر ناسینی خۆمان و باشترکردنی پەیوەندییەکانمان لەگەڵ ئەوانی تردا، ئەوە نیشان دەدات کە چەندە گرنگن لە گەشەکردن و تەندروستی سۆزداریماندا.

لێرەدا چەند ئامۆژگارییەک دەخەینەڕوو کە لەم گەڕانەدا وەربدەگریت:

١- هەوڵبدە لە شێوازی وابەستەیی خۆت تێبگەیت و بزانە چۆن لە پەیوەندییەکانتاندا دەردەکەوێت. لەبیرت بێت، ئالەنگارییەکان بۆ نزیکبوونەوە لە کەسێکدا ئاسایین و لە ڕاستیدا دەتوانن یارمەتیت بدەن بۆ گەشەکردن.

٢- کراوە بە بۆ ئەوەی لە ڕێگەی ئەم ئەزموونانەوە زیاتر دەربارەی خۆت و کەسانی دیکە بزانیت. دروستکردنی پەیوەندییەکی بەهێز و تەندروست کاری دەوێت، بەڵام شایەنی ئەوەیە بۆ ئەو خۆشەویستی و پشتگیری و گەشەکردنی کەسییەی کە لێیەوە سەرچاوە دەگرێت. بە بەهادان بە هەردوو وابەستەبوون و نزیکبوونەوە، تۆ لە ڕێگادایت بۆ تێگەیشتنێکی قوواڵتر لە خۆت و پەیوەندی بەهێزتر لەگەڵ ئەوانەی دەوروبەرت.

بەشی چوارەم

"چاندنی خۆشەویستی"

"بڕیارم داوە لەگەڵ خۆشەویستیدا بمێنمەوە. ڕق بارگرانییەکی زۆر گەورەیە کە ناتوانم هەڵیبگرم".

مارتن لوتێر کینگ

تەوەری یەکەم: چاندنی خۆشەویستی

تەوەری دووەم: پراکتیزەکان بۆ خۆشویستنی خود

تەوەری سێیەم: پەروەردەکردنی پەیوەندییە تەندروستەکان

تەوەری چوارەم: زاڵبوون بەسەر دڵشکان و لەدەستدان

تەوەری پێنجەم: زاڵبوون بەسەر بەربەستەکانی بەردەم خۆشەویستی

تەوەری یەکەم: چاندنی خۆشەویستی

لەم بەشەدا "چاندنی خۆشەویستی" خۆمان دەخەینە ناو کردەوە جوانەکانی گەشەپێدانی خۆشەویستی لە ژیانماندا. ئەم بەشەش وەک کتێبێکی ڕێنمایی وایە کە چۆن خۆشەویستی زیاتر بهێنینە ناو دڵمان و پەیوەندیەکانمان لەگەڵ ئەوانی تر و کۆمەڵگە فراوانتر بکەین هەم سەیری چۆنێتی و هەم مانا قوواڵترەکەی پشت خۆشەویستی دەکەین کە دەبێتە بەشێکی گەورەتر لە جیهانەکەمان. ئەمە تەنها هەستکردن بە خۆشەویستی نییە بەڵکو پەیوەندی بەوەوە هەیە کەچۆن چالاکانە خۆشەویستی لە دەوروبەرماندا گەشە بکات.

گەشتی چاندنی خۆشەویستی وەک ڕێگایەکی گەشاوە دەبینرێت کە یارمەتیدەرمانە بۆ گەشتکردن هەندێکجار بە جیهانێکی فێڵاوی هەست و پەیوەندییەکان لەگەڵ ئەوانی تردا. فێر دەبین کە خۆشەویستی شتێک نییە کە تەنها بەسەرماندا بێت بەڵکو شتێکە کە دەتوانین لە ڕێگەی کردار و بڕیارەکانمانەوە هانی بدەین و دروستی بکەین و بڵاوی بکەینەوە. جا چ کات وەرگرتن بێت بۆ ئەوەی باشتر لە خۆمان تێبگەین، یان ئامادەبوونمان لە کاتەکی پێویست بۆ هاوڕێیەک کە پێویستی بە ئێمە بێت، یان یارمەتیدان بۆ دەرچون لە ناوچەی ناوخۆیی خۆمان، ئەمەش ڕێگەی بێکۆتایی هەیە بۆ پەروەردەکردنی خۆشەویستی.

ئەم بەشە فێرمان دەکات کە پێویستە خۆشەویستی بە ئامانج و خۆبەخشییەوە نزیک بکرێتەوە، وەک چاودێریکردنی باخچەیەک. پێویستی بە سەبر و تێگەیشتن و هەندێکجار تەنانەت کەمێک زانستیش هەیە بۆ ئەوەی بزانیت چی پێویستە بۆ گەشەکردن. بەڵام لە هەمووی گرنگتر ئەوەمان بیردەخاتەوە کە خۆشەویستی هێزێکی بەهێزە کە کاتێک گرنگی پێدەدرێت دەتوانێت ژیانمان و ژیانی دەوروبەرمان بگۆڕێت بۆ شتێکی بەڕاستی نایاب. خۆشەویستی شتێکە کە ئێمە ئەنجامی دەدەین، نەک تەنها شتێک کە هەستی پێدەکەین و بەشی چوارەم: "چاندنی خۆشەویستی" هەمووی لەسەر ئەوەیە کە چۆن دەتوانین خۆشەویستی باشتر بکەین لە هەموکات و ساتێکدا.

بناغەکانی بۆشەویستی خود

سەرەتا بەو بیرۆکەیەی کە خۆشویستنی خۆت لەوێوە دەست پێدەکات کە هەموو خۆشەویستییەک بوونی هەبێت، ئەم بەشە بەقوولیی دەچێتە ناو ئەوەی کە خۆشویستنی خۆت چییە. زۆر گرنگە میهرەبان و قبولکەر و ڕێزگر بیت بەرامبەر بە خۆت، چونکە چۆن هەست دەکەیت بەرامبەرت کاریگەری لەسەر هەموو جۆرە خۆشەویستییەکی تری ژیانت هەیە. بۆچی خۆشویستنی خۆت زۆر گرنگە؟، یارمەتیت دەدات لە لێدانی ئەو هەستانەی کوات لێدەکات گومان لە خۆت بکەیت، و دروستکردنی متمانە و قەدرزانینی خۆت.

خۆخۆشەویستن تەنیا بیرکردنەوەیەکی باش نییە بەڵکو بناغەی ئەو هەموو خۆشەویستییەیە کە دەیبەخشیت و بەدەستی دەهێنیت. ئەم گەڕانە چەند ئاموژگارییەکی بەدەست دەدات کە چۆن باشتر بیت لەگەڵ خۆت. باس لەوە دەکات کە چۆن شێوازی بیرکردنەوەت بگۆڕیت و بە شێوەیەکی خۆشەویستانەتر قسە لەسەر خۆت بکەیت، ئەمەش یارمەتیدەرە بۆ ئەوەی پەیوەندییەکانت لەگەڵ کەسانی دیکە تەندروستتر و دڵخۆشتر بێت.

بۆ نموونە پێشنیاری ئەوە دەکات کە کات بۆ خۆت تەرخان بکەیت و ئەو کارانە بکەیت کە هەست بە باشی بکەیت و بە هەمان میهرەبانی مامەڵە لەگەڵ خۆت بکەیت کە لەگەڵ هاوڕێیەکی باشدا نیشانی دەدەیت. بە گرنگیدان بە دروستکردنی پەیوەندییەکی بەهێز و خۆشەویست لەگەڵ خۆت، تۆ خۆت بۆ ژیانێک ڕێکدەخەیت کە پڕە لە پەیوەندی قوولتر و خۆشی زیاتر ئەم بەشە ئەوە دەردەخات کە خۆشویستنی خۆت هەنگاوی یەکەمە لە گەشتێکدا بەرەو پەیوەندییەکی مانادارتر و پاداشت بەخشتر لەگەڵ هەموو کەسێک لە ژیانتدا.

بەروەردەکردنی خۆشەویستی ڕۆمانسی

لە خۆشویستنی خۆمانەوە بۆ هاوبەشکردنی خۆشەویستی لەگەڵ کەسێکی تایبەتدا، سەیری ئەوە دەکەین کە چۆن خۆشەویستی ڕۆمانسی بەهێز و تەندروست بهێڵینەوە. لەم بەشە باس لەوە دەکەین کە چۆن وروژاندنەکە بەردەوام بێت، پەیوەندی نزیک لە نێوان هاوبەشەکاندا بەهێزتر بکرێت، و دڵنیا بیت لەوەی هەردوو کەسەکە بەڕاستی ڕێز لە یەکتر دەگرن. هەمیشە ئاسان نییە و ڕەنگە هاوسەرەکان تووشی هەندێک خاڵی سەخت بن. ئەم بەشە ئامۆژگاری دەدات لەسەر چۆنیەتی قسەکردن لەسەر شتەکان و چارەسەرکردنی کێشەکان پێکەوە و دڵنیابوون لەوەی ڕۆمانسیەتەکە کاڵ نابێتەوە.

تێکەڵەیەک لە ئامۆژگاری لەلایەن پسپۆڕانی پەیوەندییەکان و چیرۆکی هاوسەرە ڕاستەقینەکانەوە هەیە کە یارمەتیدەرە بۆ نیشاندانی ڕێگەی جیاواز بۆ ئەوەی خۆشەویستی بەردەوام بێت و بەپشتگیری و پڕ لە چاودێری بمێنێتەوە. بۆ نموونە باس لە گرنگی بەڕاستی گوتگرتن دەکرێت لە یەکتر و چۆنیەتی موناقەشەی دادپەروەرانە بەبێ ئازاردانی هەستەکان و دۆزینەوەی ڕێگای بچووک بۆ نیشاندانی خۆشەویستی و گرنگیی ڕۆژانە.

ئەم ڕێنماییە وەک ئەوە وایە سندوقێکی ئامرازت هەبێت بۆ خۆشەویستی، پڕە لە بیرۆکە و ستراتیژی بۆ یارمەتیدانی هەر ژن و مێردێک بۆ ئەوەی پەیوەندییەکەی بەهێز بمێنێتەوە، گرنگ نییە ژیان چییان بەسەردا دەسەپێنێت. بە فێربوون و بەکارهێنانی ئەم ئامرازانە، هاوسەرەکان دەتوانن خۆشەویستییەک بنیات بنێن کە بەردەوام دەبێت و بە تێپەڕبوونی کات گەشە دەکات، جوانتر و قوواڵتر دەبن.

بەهێزکردنی پەیوەندی خێزانی

بە تێگەیشتن لەوەی خێزانەکانمان چەندە ناوەندی ژیانمانن، دەچینە ناو دڵی بەهێزکردنی پەیوەندییە خێزانییەکان. هەموو شتێک دەگرێتەوە هەر لە خۆشەویستی نێوان دایک و باوک و منداڵەکانەوە یاخود پەیوەندییەکانی نێوان خوشک و براکان و تەنانەت چۆنێتی پەیوەندیکردنمان لەگەڵ خێزانە فراوانەکەمان وەک خاڵ و مام و ئامۆزا و کەس و کارەکانمان. ئاماژە بەوە دەکەین کە خێزانەکان بە هەموو شێوە و قەبارەیەکی جیاوازەوە دێن و گرنگ نییە ج فۆرمێکیان هەبێت، خۆشەویستی ئەوەیە کە پێکەوەیان دەهێڵێتەوە.

چەند ئامۆژگارییەکی کاریگەر و زیرەک پێشکەش دەکەین سەبارەت بە چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵ ئەو هەوراز و نشێوانەی کە لەگەڵ ژیانی خێزانیدا دێن. باس لە پێویستی نزیکبوونەوە لە پەیوەندییە خێزانییەکان دەکەین بە خۆشەویستییەکی زۆر و سەبر و هەوڵدان بۆ تێگەیشتن لەوەی هەمووان لە کوێوە هاتوون. ئامانج لێرەدا دروستکردنی ژیانێکی خێزانییە کە هەست بە پشتیوانی و گرنگیدان بکەین بە هەموو ئەوانەی کە بەشدارن لەم پرۆسەیە.

زانینی رێکارەکان و چۆنیەتی باشترکردنی پەیوەندیەکان لەگەڵ خوشک و براکانمان و تێگەیشتنی زیاتر لە دایک و باوک یان پەیوەندی لەگەڵ خزمەکانی کە لە نزیک یەکەوە ناژین، ئامۆژگاری بە هەموو ئەو کەسانە پێشکەش دەکەین کە مەبەست لێی بنیاتنانی ژیانێکی خێزانییە کە هەموو کەسێک هەست بە بەها و پشتگیری و بەشێک لە شتێکی تایبەت بکات. بە گرنگیدان بە خۆشەویستی و سەبر و تێگەیشتن، دەتوانین پەیوەندییە خێزانییەکانمان بەهێزتر و مانادارتر بکەین.

بۆیە لێرەدا ئاماژە بە چەند خاڵێک دەکەین کە دەکرێت ببنە هۆکاری بەهێزبوونی پەیوەندیەکانمان:

١- پەیوەندی کاریگەر: راستگۆ و کراوە بن لە کاتی قسە کردن لەگەل یەکتر. بە ووردی گوێ بگرن و رێز لە یەکتر بگرن و لە هەستی یەکتر تێبگەن.

٢- بەسەربردنی کات بە یەکەوە: کاتێکی گونجاو دیاری بکەن بۆ ئەوەی وەک خێزان پێکەوە بەسەری ببەن جا ج لە کاتی ژەمە جواردن بێ لە ماڵەوە یاخود دەرچونێک بێت بۆ چێشتخانەیەک یا گەشتێک بۆ ناو سروشت.

٣- رێزگرتن و پێزانین: گرنگی تاکی ناو خێزان و رێزگرتن لە جیاوازیەکانیان ، پاراستنی ژینگەیەکی ئەرێنی و هاندەر لە ماڵەوە.

٤- هاوکاری هاوبەش: پشتیوانی یەکتر بن و لە کاتە سەختەکاندا بێ دوودڵی هاوکاری پێشکەش بکەن.

٥- ئاهەنگ گێران بە دەستکەوتەکان: بەیەکەوە ئاهەنگێکی خنجیلانە بگێرن بۆ دەستکەوتە بچوک و گەورەکان جا ج لە قوتابخانە یا لە شوێنی کار یا تەنانەت بە هۆکاری خولیای تاکە کەسی ئەندامێکی خێزانەکەش بێت.

٦- بەرزکردنەوەی پەیوەندی سۆزداری: بە دوای رێگایەک دا بگەرێ بۆ بەهێزکردنی پەیوەندی سۆزداری ، وەک ئالوگۆری دیاری بچوک یاخود نووسینی نامیلکەیەک بە مەبەستی دەربرینی هەستەکان.

٧- رێزگرتن لە تایبەتمەندی: رێز لە تایبەتمەندی یەکتر بگرن و سنورێکی تەندروست بپارێزن لە کاتی مامەڵە کردن لەگەل بابەتە کەسیەکان.

٨- بەرزکردنەوەی پەیوەندی کەسی: پاراستنی رۆمانسیەت و ئارەزووی پەیوەندی هاوسەرگیری ، چونکە ئەمە هەستکردن بە ئاسایش و سەقامگیری لە ناو خێزاندا بەرز دەکاتەوە.

ئەم ئامۆژگاریانە رەنگە لە خێزانێکەوە بۆ خێزانێکی تر جیاواز بێت بە پێی بارودۆخ و پێداویستیەکان ، بەڵام گرینگترین شت هەوڵدان و گرینگیدان بە بەردەوامی باشترکردنی پەیوەندیە خێزانییەکانە.

دروستکردنی هاوڕێیەتی خۆشەویستی

هاوڕێیەتی پەیوەندیەکی تایبەتە کە خۆشەویستی تێیدا گەشە دەکات، هاوڕێیەتی و پشتیوانی و دڵخۆشیمان پێدەبەخشێت. لێرەدا سەیری چۆنیەتی دروستکردن و هێشتنەوەی هاوڕێیەتی پڕ لە خۆشەویستی دەکەین. باس لەوە دەکەین کە متمانە و دڵسۆزی و ئەنجامدانی کارەکان پێکەوە چەندە گرنگن بۆ هاوڕێیەتی بەهێز. هەروەها چاوێک دەخەینە سەر ئەوەی کە چۆن هاوڕێیەتییەکان بە تێپەڕبوونی کات دەگۆڕدرێن و چۆن مامەڵە لەگەڵ ئەو هەوراز و نشێوانەدا بکەن کە بە شێوەیەکی سروشتی لە هەر پەیوەندییەکدا ڕوودەدەن. بیرۆکەکە ئەوەیە کە ئامۆژگاری بدەین کە چۆن کۆمەڵێک هاوڕێت هەبێت کە بەڕاستی پشتگیری یەکتر بکەن و گرنگی بە یەکتر بدەن.

دروستکردنی هاوڕێیەتی خۆشەویستانە واتە ئامادەبوون بۆ یەکتر، هاوبەشکردنی هەردووکاتە خۆشەکان و کاتە سەختەکان، و هەمیشە ڕاستگۆیی و متمانەپێکراو بوون. لەم بەشە ئامۆژگاری دەخەینە ڕوو کە چۆن هاوڕێیەکی باش بیت و چۆن هاوڕێیەتیەکانت قوڵتر و مانادارتر بکەیت. جا فێربوونی چۆنیەتی باشتر گۆڕگرتن بێت، زانینی ئەوەی کە چۆن لە کاتی پێویست ئامادە بیت

بۆ هاوڕێیەکی نزیکت، یان دۆزینەوەی ڕێگاکانی دروستکردنی یادەوەری نوێ پێکەوە، ئەم بەشە هەمووی دەگرێتەوە.

هەمووی لەسەر دروستکردنی بازنەیەکی هاوڕێیە کە هەست بە خێزان دەکەن، کە هەموو کەسێک هەست بە بەها و پشتگیری بکات. بە گرنگیدان بە دروستکردنی متمانە و دڵسۆزی و هاوبەشکردنی ژیانمان لەگەڵ هاوڕێکانمان، دەتوانین هاوڕێیەتیمان بکەینە سەرچاوەی هێز و خۆشی.

بۆیە لێرەدا ئاماژە بە چەند خاڵێک دەکەین کە دەکرێت ببنە هۆکاری دروست بوون و پتەو بوونی هاوڕێیەتی خۆشەویستی:

١- ڕاستگۆ و کراوە بە: ڕاستگۆیانە خۆت بخە ڕوو و لایەنەکانی کەسایەتی خۆت مەشارەوە چونکە هاوڕێیەتی ڕاستەقینە لەسەر ڕاستگۆیی و شەفافیەت بنیات دەنرێت.

٢- دەست پێشخەری لە پەیوەندی کردن: بە دوای دەرفەتەکاندا بگەڕێ بۆ پەیوەندی کردن لەگەڵ کەسانی دەوروبەرت، جا چ لە چالاکیە وەرزشیەکان بێت یا لە دانیشتنێکی تایبەت تەنانەت ئەگەر لە ڕێگەی سۆشیال میدیاشەوە بێت.

٣- دۆزینەوەی بەرژەوەندی هاوبەش: هەول بدە کەسانەک بدۆزیەوە هەمان ئارەزوو و خولیایان هەیە چونکە ئەمە ئاسانکاری دەکات بۆ دروستکردنی هاوڕێیەتیەکی قوولتر.

٤- به بەردەوامی لە پەیوەندی دا بە: بەردەوام بە لە پەیوەندیەکانت لەگەل ئەو کەسانەی کە دەتەوێت لە هاوڕێیەتیدا بمێننەوە وە ئامادە بە بۆیان لەو کاتەی پە پێویستی پێتە و پشتیوانی بە.

٥- نموونەیەکی باش بە: نموونەیەکی باش بە و بەها و بنەماکانت بە شێوەیەکی ئەرێنی و ریزدار دەربڕە ئەمەش ئەو کەسانە بۆ لای خۆی ڕادەکێشێت کە هەمان بەهاکانی تۆیان هەیە.

بە بەکارهێنانی ئەو ئامۆژگاری و پراکتیزانە دەتوانیت چانسی پەرەپێدانی هاوڕێیەتی خۆشەویستی بە بەها و قووڵی زیاد بکەیت.

ئالەنگاریەکان لە چاندنی خۆشەویستیدا

گەشەکردنی خۆشەویستی لە ژیانماندا هەمیشە ئاسان نییە. لەم بابەتەدا باس لە بەشە سەختەکانی هەوڵدان بۆ خۆشویستنی خۆمان و بەهێز ڕاگرتنی پەیوەندییەکانمان دەکەین و هەروەها ڕووبەڕووبوونەوەی ئەو شتانەی لەکۆمەڵگاداخۆشەویستی قورستر دەکەن. ڕاستگۆیانە سەبارەت بە بەربەستەکانی وەک هەستنەکردن بە باشی، کێشە لە هاوڕێیەتی یان پەیوەندییە سۆزداریەکانمان، و مامەڵەکردن لەگەڵ ئەو شێوازەی کە جیهان هەندێک جار پشتگیری لەو جۆرە خۆشەویستییە ناکات کە دەمانەوێت بیبەخشین و بەدەستی بهێنین.

هەرچەندە ڕەنگە کەمێک سەخت دەربکەوێت، بەڵام ئەم بەشە هیوامان پێدەبەخشێت. ئامۆژگارییەکانی چۆنیەتی بەردەوامبوونمان لەگەڵدایە، وەک بەهێزبوون لەو کاتەی کە شتەکان سەخت دەبن، فێربوون چۆن لە خۆمان و کەسانی دیکە خۆش بین، و هەرگیز وازنەهێنین لە هەوڵدان بۆ هێنانی خۆشەویستی زیاتر بۆ ژیانمان و ژیانی ئەوانی دیکەی دەوروبەرمان.

پەیوەندی بە تێگەیشتنە لەوەی کە خۆشەویستی گەشتێکە کە کار و سەبر و دڵێکی زۆری دەوێت

بۆ نموونە، ڕێگاکان پێشنیار دەکات بۆ شکاندنی ئەو دیوارانەی کە ڕەنگە لە دەوری دڵمان دایانبنێین، چۆن باشتر پەیوەندی لەگەڵ هاوبەش و هاوڕێکانمان ببەستین، و چۆن پاڵ بنێین بۆ دواوە دژی ئەو بەشانەی کۆمەڵگا کە هەوڵدەدەن بۆ سنووردارکردنمان بەوەی کێ و چۆن خۆشمان دەوێت. ئەم بابەتە بیرخستنەوەیەکە، هەرچەندە هەمیشە سادە نییە، بەڵام هەوڵدان بۆ گەشەپێدانی خۆشەویستی لە هەموو بەشێکی ژیانماندا بە تەواوی شایانی ئەوە. پەیوەندی بە بنیاتنانی ژیانێکەوە هەیە کە خۆشەویستی بنەمای هەموو کارێک بێت کە ئەنجامی دەدەین.

چاندنی خۆشەویستی لە کۆمەڵگەیەکدا دەتوانێت ڕووبەڕووی ئاڵەنگاریی جیاواز ببێتەوە، لێرەدا چەند ڕێگایەک بۆ شکاندنی ئەم ئاڵەنگارییانە دەخەینەڕوو:

١- پەیوەندی کاریگەر: هاندانی گفتوگۆی کراوە و ڕاشکاوانە لە نێوان ئەندامانی کۆمەڵگادا، و چالاکانە گوێگرتن لە بۆچوون و هەستی کەسانی دیکە.
٢- لێبوردەیی و ڕێزگرتن: بڕەودان بە کلتوری لێبوردەیی و ڕێزگرتنی یەکتر لە نێوان ئەندامانی کۆمەڵگا، و تێگەیشتن لە بۆچوون و پاشخانی جیاواز.
٣- پەروەردە و هۆشیاری: بڵاوکردنەوەی هۆشیاری لە گرنگی خۆشەویستی و هاوکاری لە کۆمەڵگادا لە ڕێگەی بەرنامەی پەروەردەیی و بۆنە ڕۆشنبیریەکان.
٤- هاندانی پەیوەندی کۆمەڵایەتی: ڕێکخستنی بۆنە و چالاکییەکان کە مرۆڤەکان کۆدەکەنەوە و پەیوەندی کۆمەڵایەتی و ئاشنابوون بەرەوپێش دەبەن.

٥- بەشداریکردن لە دەستپێشخەریيە کۆمەڵایەتییەکان: بەشداریکردن لە دەستپێشخەری و پڕۆژە کۆمەڵایەتییەکان بە ئامانجی باشترکردنی پەیوەندییەکان و پتەوکردنی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان.

٦- هاوکاری کۆمەڵایەتی: هاندانی هاوکاری و پاڵپشتی لە نێوان ئە ندامانی کۆمەڵگە بۆ ڕووبەڕووبونەوەی ئاستەنگە هاوبەشەکان و گە یشتن بە ئامانجە بە کۆمەڵەکان.

٧- ئاگاداری لە بابەتەکانی لێبوردەیی و فرەچەشنی: بەرەوپێشبردنی هۆشیاری لە پرسەکانی لێبووردەیی و قبوڵکردنی فرەچەشنی لە کۆمەڵگادا، و بەرەنگاربوونەوەی جیاکاری و لایەنگری.

٨- پشتیوانیکردنی پەیوەندی خێزانی: پێشکەشکردنی پاڵپشتی و هاوکاری بۆ خێزانەکان بۆ پتەوکردنی پەیوەندی خێزانی و پەروەردەکردنی نەوەی نوێ و خۆشەویست و هاوکاری.

٩- هاوکاری لەگەڵ دام و دەزگا کۆمەڵایەتیەکان: هاوکاری لەگەڵ دام و دەزگا کۆمەڵایەتی و حکومیەکان بۆ جێبە جێکردنی بەرنامە و پڕۆژە کە خۆشە ویستی و پاڵپشتی لە کۆمە ڵگادا بە ڕە وپێش دەبەن.

١٠- ئەرێنی و هیوا: هاندانی ئەرێنی و هیوا بۆ داهاتوو و بنیاتنانی کلتوری هیوا و گەشبینی لەنێو ئەندامانی کۆمەڵگادا.

ئەم شێوازانە ڕەنگە بەپێی سروشتی کۆمەڵگا و ئاستەنگە تایبەتەکانی جیاواز بن، بەڵام بنەمایەکی بەهێز بۆ چاندنی خۆشەویستی و بەرەوپێشبردنی یەکگرتوویی کۆمەڵایەتی پێکدەهێنن.

لەنجام

"چاندنی خۆشەویستی" داوامان لێدەکات بەڕاستی سەرنجمان لەسەر گەشەکردنی خۆشەویستی بێت لە هەموو بەشێکی ژیانماندا، لە هەستکردنمان بە خۆمانەوە تا چۆنیەتی کارلێککردنمان لەگەڵ هەموو جیهان. وەک ڕێنماییەکی تەواو وایە بۆ بڵاوکردنەوەی خۆشەویستی لە زۆر ڕووەوە، پێدانی ئامۆژگاری و بیرۆکە لەسەر ئەوەی خۆشەویستی بکەینە بەشێکی گەورە لە هەموو کارێک کە ئەنجامی دەدەین. لەم بەشەدا ویستمان خۆشەویستی وەک شتێک ببینن وە بە مەبەست ئەنجامی بدەین، شتێک کە بتوانێت شتەکان بۆ باشتر بگۆڕێت و لێمان نزیک بکاتەوە و گۆڕانکاری گەورە و ئەرێنی بکات لە ژیانمان.

چەند ئامۆژگاریەک دەخەینە ڕوو کە دەکرێت: بە بچووکی دەست پێ بکەین بەڵام بە گەورەیی بیری لێ بکەینەوە و کاری لەسەر بکەین. خۆشەویستی لەوەوە دەست پێدەکات کە چۆن مامەڵە لەگەڵ خۆت دەکەیت، بۆیە هەموو ڕۆژێک میهرەبانی و سەبر و ئارام بگریت. پاشان، ئەو خۆشەویستییە وەربگرە و لەگەڵ کەسانی دیکەدا بەشی بکە- ئامادە بە بۆ هاوڕێکانت، پشتگیری خێزانەکەت بکە و یارمەتی کۆمەڵگاکەت بدە. لەبیرت بێت هەموو کردەوەیەکی خۆشەویستی ئەژمار دەکرێت بۆ شتێکی گەورەتر کۆدەبێتەوە.

تەوەری دووەم: پراکتیزەکان بۆ خۆشویستنی خود

بە درەوشاندنەوەی ڕوناکییەک لەسەر خۆشویستنی خود دەست پێدەکات، وەک خاڵێکی دەستپێک تیشک دەخاتە سەر هەموو گەشتەکانی خۆشەویستی. بیر لە خۆشەویستی خۆت بکەرەوە وەک بناغەی ماڵێک- بەبێ خۆشەویستی هیچ شتێکی تر ناتوانێت بەهێز بوەستێت. وەک سەرچاوەیەکی قوول و تازەگەری ئاو وایە کە ڕێگەمان پێدەدات بە ئازادی خۆشەویستی بدەین و وەربیگرین. ئەم بابەتە تەنها ئەوە نییە کە بۆچی خۆشەویستی خود گرنگە بەڵکو پرە لە هەنگاوی ڕاستەقینە کە دەتوانین بیگرینەبەر بۆ ئەوەی بەڕاستی خۆمان خۆشبوێت و قەدری خۆمان بزانین.

بیهێنە بەرچاوت خۆشەویستی خود وەک تۆوێک وایە کە گەشە دەکات و دەبێت بە دارێکی جوان. ئەم بابەتە هەمووی باس لە چۆنیەتی چاندنی ئەو تۆوە و ئاودانی و سەیرکردنی گەشەکردنی دەکات. ڕێگەی ڕوون و پراکتیکی پێشکەش دەکات بۆ ئەوەی دەست بکەین لە ڕووناکییەکی میهرەبانتر و خۆشەویستردا خۆمان ببینین. لە دووپاتکردنەوەی سادەی ڕۆژانەوە تا تەرخانکردنی کات بۆ ئەو شتانەی کە چێژیان لێ وەردەگرین، کۆمەڵێک چالاکیی دەگرێتەوە کە بۆ بەرزکردنەوەی خۆبەگەورەزانین و دڵخۆشیمان دارێژراون.

بابەتەکە بەم پراکتیزانە بەڵێنی گەشتێکمان پێ دەدات بەرەو پەیوەندییەکی بەهێزتر و خۆشەویستر لەگەڵ خودی خۆمان ئەمەش کە پەیوەندی بە گۆڕینی خۆشەویستی خودەوە هەیە تەنیا لە بیرۆکەیەکەوە بۆ بەشێکی زیندوو و هەناسەدەر لە ژیانی ڕۆژانەمان. بە پەروەردەکردنی خۆشەویستی بۆ خۆمان، ئێمە هەنگاوێک بەرەو قۆناغێک بۆ پەیوەندیەکی تەندروستتر و بەختەوەرتر لەگەڵ ئەوانی دیکەشدا دادەنێین.

تێگەیشتن لە خۆشەویستی خود

خۆشەویستی خود تەنیا بیرۆکەیەکی فەنتازی نییە بەڵکو شێوازێکی ڕاستەقینە و چالاکە بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ خۆمان کە ئەویش بریتییە لە قبوڵکردنی ئەوەی کە ئێمە کێین، میهرەبانبوون لەگەڵ خۆمان و ئەنجامدانی ئەو کارانەی کە دڵخۆش و تەندروستمان دەکەن. ئەوە تێگەیشتنە لەوەی کە ئێمە بەنرخ و شایەنی خۆشەویستین هەروەک چۆن کە هەین، پاشان بە شێوەیەک مامەڵە بکەین کە نیشان بدەین باوەڕمان بەو شتە هەیە. یشانمان دەدات کە خۆشەویستی خود بەڕاستی مانای چییە، هەر بیرۆکەیەکی هەڵە کە خەڵک هەیانبێت سەبارەت بەو بابەتە ڕوون دەکاتەوە و نیشان دەدات بۆچی زۆر گرنگە بۆ هەستکردن بە باشی سەبارەت بە خۆمان و گەشەکردنمان وەک تاکێک.

ڕەنگە زۆر کەس پێیانوابێ خۆشەویستی خود خۆپەرستانەیە، بەڵام بەپێچەوانەوە. هەروەک (ڕۆمان ڕۆڵان) دەڵێ: "تەنها ئەو کەسەی باوەڕی بە خۆی هەیە، توانای ئەوەی هەیە دڵسۆزی کەسانی دیکە بێت".

خۆشویستنی خۆمان واتە لە دۆخێکی باشتردا بین بۆ ئەوەی ئەوانی ترمان خۆشبوێت و بەشداری ئەرێنی بکەین لە جیهانی دەوروبەرمان. خۆشەویستی خود لە قبوڵکردنی کەموکوڕییەکانمان و ناسودە بوون بە خاڵە بەهێزەکانمانەوە دەست پێدەکات، بوون بە هاندەری خۆمان کاتێک ڕووبەڕووی بارودۆخە سەختەکان دەبینەوە، و هەڵبژاردنی ئەو شتانەی کە ڕۆژانە ئەنجامیان دەدەین ڕەنگدانەوەی ئەوەیە کە ئێمە چەندە بەها بە خۆمان دەدەین.

ئەم بەشە ڕێنماییەکی ڕوونمان پێدەدات کە چۆن دەست بکەین بە خۆشویستنی زیاتری خۆمان. هەنگاوێکی بنەڕەتییە بۆ هەر کەسێک کە دەیەوێت ژیانی باشتر بکات و هەست بە دڵخۆشی زیاتر بکات و پەیوەندی بەهێزتر لەگەڵ کەسانی دیکە دروست بکات.

چاندنی خۆقبوڵکردن

خۆقبوڵکردن زۆر گرنگە کاتێک باس لە خۆشویستنی خۆمان دەکرێت. هەموو شتێک لەسەر ئەوەیە کە لەگەڵ هەموو بارودۆخێکدا هەست بە باش بوون بکەین بزانین کە ئێمە کێین؟! لە ئەزموونە باشەکان و تەنانەت خراپەکانیش . واتە خۆمان سەرزەنشت نەکەین لەسەر هەڵەکان یان ئەو شتانەی کە باش نەبووین لێیان. بەو مانایەی خۆمان وەک خۆمان قبوڵ بکەین، واتا بەهادان بە کەموکوریەکانمان بەقەد تەواویەکانمان. (ساندرا بیرگ) نووسەری هۆڵەندی، لەم بەشەی کتێبەدا ئامۆژگاریمان پێدەدات کە چۆن باشتر بین لە قبوڵکردنی خۆمان. باس لە بەکارهێنانی زەینگەڕایی دەکات کە وەک ئەوە وایە گرنگی بە بیرکردنەوە و هەستەکانمان بدەین بەبێ ئەوەی لەسەر خۆمان ڕەق بین. وە پێویستە کاتێک تەرخان بکەین بۆ ئەوەی بەڕاستی بیر لەوە بکەینەوە کە ئێمە کێین، چیمان کردووە، و فێربین کە لەگەڵ هەموو ئەمانەدا باش بین.

خاڵێکی گەورەی تر فێربوونی لێخۆشبوونە لە خۆمان، هەموومان هەندێک جار دەخلیسکێین و دەکەوین ئەوەش شتێکی باشە چونکە بەشێکە لە مرۆڤ بوون. کلیلەکە ئەوەیە کە نەهێڵین ئەو خلیسکانە پێناسەمان بکات. بە قبوڵکردنی ئەوەی کە ئێمە تەواو نین، پێویستە لە خۆمان خۆشبین کاتێک هەڵە دەکەین، هەروەک (کارل یۆنگ) زانای دەروونناسی سویسری، دەڵێت: "ترسناکترین شت ئەوەیە کە خۆت بە تەواوی قبوڵ بکەیت". چونکە لەو کاتەدا دەتوانین جۆرێک لە ئارامی و دڵخۆشی لە ناخی خۆماندا بدۆزینەوە.

ئەم بەشە بەڕاستی تێگەیشتنە لەوەی کە تەواو بوون ئامانج نییە بەڵکو ڕاستەقینە بوون ئەوەیە کاتێک دەتوانین بەڕاستی هەموو بەشێکی خۆمان قبوڵ بکەین، زیاتر دەست دەکەین بە هەستکردن بە ئارامی و دڵخۆشی وبەو کەسەی کە ئێمەین. وە ئەوە هەنگاوێکی گەورەیە لەبەر ئەوەی ڕۆژانە بەرەو خۆشویستنی زیاتری خۆمان دەمانبات.

پراکتیزەکردنی بەزەیی بەخۆبوون

بەزەیی بەخۆبوونەوە واتە میهرەبانتر بین لەگەڵ خۆمان، بە تایبەت کاتێک شتەکان سەخت دەبن یان هەست دەکەین کە پێوانە ناکرێن. وەک ئەوە وایە باشترین هاوڕێی خۆت بیت، لە خۆت تێبگەیت و پشتگیری خۆت بکەیت، گرنگ نییە چی ڕووەدات. بەڵام ئەوەی گرینگە چۆن دەتوانین باشتر بین لەم کارەدا بە وەستانەوە بەرامبەر بەو دەنگە خراپەی ناو سەرمان کە دەڵێت ئێمە بەس باش نین، لەبیرمان بێت کە هەموو کەسێک هەڵە دەکات و هەندێک جار هەست بە کەمی دەکات، و مامەڵەکردن لەگەڵ خۆمان بەو میهرەبانییە هاوشێوەی ئەو گرینگی پێدانەی کە هاورێیەکی نزیکمان پێویستی پێیەتی.

زۆرجار بە شێوەیەک لەگەڵ خۆمان قسە دەکەین کە هەرگیز لەگەڵ کەسێک قسە ناکەین کە گرنگی پێدەدەین. وەک کەسێک قسە لەگەڵ خۆت بکە کە خۆشت دەوێت. "(بڕینیە براون) نووسەری ئەمریکی دەڵێت: "کاتێک بڕیار دەدەین خۆدواندنمان بگۆڕین چالاکانە ئەو بیرکردنەوانە بە پەیامی میهرەبانتر و پشتیوانتر دەگۆڕێت". ئەمەش پەیوەندی بەوەوە هەیە کە بزانین کە گۆشەگیری یان هەستکردن بە خراپی نابێتە هۆی ئەوەی کەمتر شایەنی خۆشەویستی و میهرەبانی بین.

بۆ ئەوەی یارمەتیدەرمان بێت لە پراکتیزەکردنی بەزەیی بەخۆدا، لەم کتێبەدا پێشنیاری هەندێک چالاکیی دەستی دەکەین. بیرۆکەکە ئەوەیە کە لە ڕوانگەیەکی بەزەییەوە نامە بۆ خۆمان بنووسین، لەبری حوکمدان، سەرنجمان لەسەر تێگەیشتن و هاندان بێت. یەکێکی تریان دروستکردنی ڕێوڕەسمی چاودێریکردنی خۆمانە کە وامان لێدەکات هەست بە گرنگیدان و ئاسوودەیی بکەین، وەک شەوێکی ئارام لەناوەوە، حەمامێکی گەرم بکەین، یان پاشنیوەڕۆیەک کە شتێک بکەین کە حەزمان لێیەتی.

بە وەرگرتنی ئەم کارانە دەست دەکەین بە مامەڵەکردن لەگەڵ خۆمان بە خۆشەویستی و سەبرێکی زیاتر. ئەمە تەنها هەستکردن بە باشتربوون نییە لە ساتەوەختەکەدا،بەڵکو پەیوەندی

به دروستکردنی پەیوەندییەکی بەهێزتر و پشتیوانتر‌وە هەیە لەگەڵ خۆمان بە تێپەڕبوونی کات. کاتێک بەزەییمان بەرامبەر بە خۆمان هەیە، باشتر ئامێری پێویستمان بۆ دابین دەکرێت بۆ ئەوەی بە خۆڕاگری و متمانەوە ڕووبەڕووی ئاڵەنگارییەکانی ژیان ببینەوە. ئەمەش بیرخستنەوەیەکە کە بەزەیی بەخۆبوون ئامرازێکی بەهێزە بۆ گەشەکردن و بەختەوەری کەسی، وە شتێکە هەموومان دەتوانین فێری بین و سوودی لێ وەربگرین.

یەکەمایەتیدان بە چاودێریکردنی خۆت

گرنگیدان بە خۆت، بەشێکی گەورەیە لە خۆشویستنی خۆت. پەیوەستە بە ئەنجامدانی ئەو کارانەی کە یارمەتیت دەدەن هەست بە باشتر بوون بکەیت، نەک تەنها لە جەستەتدا، بەڵکو لە دڵ و دەروونتدا. لێرەدا باس لە هەموو ئەو ڕێگا جیاوازانە دەکەین کە دەتوانیت چاودێری خۆت بکەیت. ئەمە تەنها خواردنی دروست و وەرزشکردن نییە (هەرچەندە ئەوانەش گرنگن) بەڵکو دڵنیابوونە لەوەی کە ئەو کارانە دەکەیت کە مێشک و ڕۆحت ئارام دەکەن، وەک هەڵگرتنی خولیایەکی نوێ، خوێندنەوەی کتێبێکی باش، یان تەنها کاتێکی بێدەنگ بۆ بیرکردنەوە و ئارامگرتن تەرخان بکەیت.

چاودێری خود ئەرکێکی کەسییە، واتە ئەوەی بۆ کەسێک کاردەکات لەوانەیە بۆ کەسێکی دیکە کار نەکات. هەر بۆیە ئەم بابەتە یارمەتیت دەدات بزانیت ج جۆرە چاودێریکردنێکی خۆت باشترینە بۆت، چوون بۆ ڕاکردن، مێدیتەیشن، نیگارکێشان، یان هەر شتێکی تر بێت کە خۆشی و ئارامیت بۆ بهێنێت.

ئەم کتێبە بیرۆکەی دانانی پلانی چۆنیەتی چاودێریکردنی خۆت پێ دەدات کە لەگەڵ ژیان و پێداویستییەکانتان بگونجێت. وەک ئەوە وایە بەڵێنێک بە خۆت بدەیت کە ئەو کارانە بکەیت کە هەست بە تەندروستی و دڵخۆشی و هاوسەنگی بکەیت. بە دانانی گرنگیدان بە خۆت لە

لیستێکدا، دەڵێیت "تۆ گرنگیت و شایەنی ئەوەیت ئاگاداری بیت". ئەمە خۆپەرستی نییە بەڵکو پێویستە بۆ ئەوەی باشترینی خودی خۆت بیت و ژیانێکی پڕ و زیندوو بژیت.

دانانی سنوور بۆ خۆخۆشەویستی

فێربوونی دانانی سنووری تەندروست زۆر گرنگە بۆ خۆشویستنی خۆت. وەک ئەوە وایە هێڵێک بکێشیت بە دەوری ئەوەی کە ج شتێک باشە و چی باش نییە لە پەیوەندییەکان و بەشەکانی تری ژیانتدا. ئەمەش یارمەتیت دەدات لە سەلامەتی و دڵخۆشیت، هەروەها دڵنیا دەبێتەوە لەوەی کە بە ڕێزەوە مامەڵەت لەگەڵ دەکرێت. لەم بابەتە ڕێنماییت دەکەین بۆ ئەوەی بزانیت لە کوێدا پێویستە ئەم سنوورانە دابنێیت، چۆن بە ڕوونی باسی ئەوان بۆ کەسانی دیکە بکەیت و چی بکەیت ئەگەر کەسێک ڕێزی لێنەگیرێت.
دانانی سنوورەکان دەتوانێت پەیوەندی بە شتە گەورەکانەوە هەبێت، وەک ئەوەی نەهێڵیت خەڵک مامەڵەی خراپت لەگەڵ بکەن، یان پەیوەندی بە شتە بچووکەکانەوە هەبێت، وەک پێویستت بە هەندێک کات بێت بە تەنیا. هەمووی لەسەر ئەوەیە بزانیت چیت پێویستە بۆ ئەوەی هەست بە باشی بکەیت و وەستانەوە بۆ ئەوە. گەیاندنی سنوورەکانت دەتوانێت فێڵاوی بێت، بەڵام کلیلە بۆ دڵنیابوون لەوەی کە تۆ و کەسانی ژیانت لە یەکتر تێدەگەن و دەتوانن پەیوەندییەکی تەندروست و پڕ خۆشەویستیتان هەبێت.

هەبوونی سنوورەکان نابێتە هۆی ئەوەی تۆ خۆپەرست یان نا میهرەبان بیت- لە ڕاستیدا مانای ئەوەیە کە تۆ بەهای خۆت و پەیوەندییەکانت ئەوەندە بەرز دەنرخێنیت کە تەندروست و بەهێز بمێننەوە. بە دانانی سنوور تۆ دەڵێیت کە ڕێز لە خۆت دەگریت، و فێری کەسانی دیکە دەکەیت کە ڕێزت لێبگرن، هەروەها ئەمە نەک هەر یارمەتیت دەدات هەست بە باشتربوونی خۆت بکەیت بەڵکو یارمەتیت دەدات پەیوەندی قووڵتر و خەمخۆرتر لەگەڵ کەسانی دەوروبەرت دروست بکەیت.

زالبوون بەسەر بەربەستەکانی بەردەم خۆشەویستی خود

دۆزینەوەی رێگایەک بۆ خۆشویستنی خۆت دەکرێت قورس بێت. زۆرجار بەربەستی گەورە هەیە، وەک هەستکردن بەوەی کە تۆ باش نیت بەهۆی بیروباوەڕە کۆنەکانەوە، کۆمەڵگا چاوەڕوانی چیت لێدەکات، یان شتە خراپەکان کە لە ڕابردوودا ڕوویانداوە. باس لە چۆنیەتی تێپەڕاندنی ئەم بەربەستانە دەکەین. پێشنیاری بەکارهێنانی تەکنیکەکانی چارەسەری مەعریفی-ڕەفتاری دەکەین، کە یارمەتی گۆڕینی شێوازی بیرکردنەوەی نەرێنی دەدات بۆ ئەرێنی. هەروەها باس لەوە دەکەین کە چەندە یارمەتیدەرە بۆ قسەکردن لەگەڵ چارەسەرکەرێک یان بەشداریکردن لە گروپێکی پشتیوانی کە دەتوانیت هەست و ئەزموونەکانت لەگەڵ کەسانی دیکەدا باس بکەیت کە تێدەگەن بە چیدا تێدەپەڕیت.

ئامۆژگاریەکی تری گەورە ئەوەیە کە ئەو کارانە بکەیت کە بەهای خۆت و توانای ئەوەی هەتە بیرت بخاتەوە. ئەمە دەتوانێت هەر شتێک بێت لە نووسینی ئەو شتانەی کە حەزت لێیە لەبارەی خۆتەوە تا تاقیکردنەوەی چالاکییە نوێیەکان کە هەست بە باشی بکەیت. بیرۆکەکە ئەوەیە کە ژیانت پڕ بکەیت لە ئەزموون و بیرکردنەوەی ئەرێنی کە بەهێزترت دەکات پیشانت دەدات کە چەندە شایەنی خۆشەویستی خۆتیت.

ئەمەش وەکو ئامرازێک وایە بۆ شکاندنی ئەو دیوارانەی کە ڕێگریت لێدەکات لە خۆشویستنی تەواوی خۆت. پەیوەندی بە دۆزینەوەی ڕێگاکانەوە هەیە بۆ ئەوەی باوەڕت بە بەهای خۆت هەبێت، گرنگ نییە لە ڕابردوودا چ پەیامێکت دەستکەوتووە یان ئێستا ڕووبەڕووی چ ئالەنگارییەک دەبێتەوە بە ستراتیژی و پشتگیری دروست، دەتوانیت دەست بکەیت بە بینینی خۆت لە ڕووناکییەکی نوێ و خۆشەویستردا.

ژیان لەگەڵ خۆشەویستی خود

ژیان لەگەڵ خۆشەویستنی خود تەنها شتێکی یەکجارەکی نییە بەڵکو ئەوە تەواوی شێوازێکی ژیانە. چۆن دەتوانیت خۆشەویستی خۆت لە هەموو ڕۆژێکدا ببەستیتەوە، بیکەیتە بڕبڕەی پشتی چۆنێتی هەڵبژاردنەکانت، چۆن مامەڵە لەگەڵ خەڵکدا دەکەیت، و چۆن بەدوای ئەو شتانەدا دەگەڕێیت کە دەتەوێت لە ژیانتدا. نیشانت دەدات کە چۆن خۆشویستنی خۆت بەڕاستی دەتوانێت ژیانت بۆ باشتر بگۆڕێت، پەیوەندییەکانتان باشتر دەکات و هەست بە دڵخۆشی دەکەن، تەنانەت وا دەکات زیاتر بتوانیت کاری باش لە جیهاندا بکەیت.

چیرۆکی ژیانی ڕاستەقینە و ئاموژگاری پسپۆڕان هەیە کە ڕوونی دەکاتەوە کە خۆشەویستی خود دەتوانێت چەندە بەهێز بێت. ئەم چیرۆکانە وەکو هێما وان، ڕێگامان پیشان دەدەن بەرەو ژیانێک کە بەڕاستی میهرەبان بین لەگەڵ خۆمان، لە تەنیشت خۆمانەوە وەستابین گرنگ نییە چی بەسەرماندا دێت.

ئەم باسە بانگەوازێکە بۆ کردار، هانتان دەدات خۆشەویستی خۆت وەک سەرگەرمییەکی بەردەوام ببینیت کە تێیدا بەردەوامبیت لە فێربوون و گەشەکردن. ئەوە بەڵێندان بە خۆتە کە بەردەوام بیت لە دانانی خۆشگوزەرانی خۆت لە سەرووی لیستەکەتەوە. بە پابەندبوون بە خۆشەویستی خۆت، تۆ تەنها ژیانی خۆت باشتر ناکەیت بەڵکو بە ئەرێنی و هێزی خۆت جیهانی دەوروبەرت ڕووناک دەکەیتەوە. بیرخستنەوەیە کە خۆشویستنی خۆت یەکێکە لە جوانترین گەشتەکان کە دەتوانیت دەستی پێبکەیت پڕە لە ئەگەر و دۆزینەوە بێکۆتاکان.

ئەنجام

"پراکتیزەکردن بۆ خۆشەویستنی خود"، وەک نەخشەیەکی ورد وایە کە نیشانمان دەدات چۆن پەیوەندییەکی خەمخۆر و میهرەبانانە لەگەڵ خۆماندا دروست بکەین. بە هەنگاوە گرنگەکانی وەک قبوڵکردنی خۆمان، میهرەبانبوون لەگەڵ خۆمان، گرنگیدان بە باشی خۆمان، و زانینی چۆنێتی وتنی "نا" بۆ پاراستنی خۆشگوزەرانیمان. ئەم بابەتە ڕێگای خۆشویستنی بەڕاستی ئەوەی کە ئێمەین، ڕووناک دەکاتەوە. پێمان دەڵێت کە بە بەڕاستی هەوڵدان بۆ خۆشویستنی خۆمان، دەتوانین ئەگەری نوێ بۆ گەشەکردن و دۆزینەوەی خۆشی و دروستکردنی پەیوەندی قوول لەگەڵ ئەوانی تردا بکەینەوە.

لێرەدا ئامۆژگارییەک دەخەینەڕوو کە لەمەوە وەربیگریت: بە بچووکی دەست پێ بکە و سەبرت هەبێت لەگەڵ خۆت. جا هەر شتێک بێت کە هەموو ڕۆژێک چەند خولەکێک بخایەنێت بۆ ئەوەی شتێک بکەیت کە خۆشت دەوێت، یان قسەیەکی خۆش لەبارەی خۆتەوە لە ئاوێنەدا، یان تەرخانکردنی کاتێک بۆ ئارامگرتن و بارگاویکردنەوە، هەموو شتێکی بچووک ئەژمار دەکرێت. لەبیرت بێت خۆشەویستی خود گەشتێکە نەک شوێنی مەبەست بەڵکو پەیوەندی بە پابەندبوونەوە هەیە بۆ ئەوەی بە هەمان میهرەبانی و گرنگیدان مامەڵە لەگەڵ خۆت بکەیت کە پێشکەشی هاوڕێیەکی باشی دەکەیت. بە پابەندبوون بەم پراکتیزەیە، نەک تەنها ژیانی خۆت باشتر دەکەیت بەڵکو دەبیتە سەرچاوەی ئەرێنی و خۆشەویستی بۆ ئەوانەی لە دەوروبەرتن.

تەوەری سێیەم: پەروەردەکردنی پەیوەندییە تەندروستەکان

"پەروەردەکردنی پەیوەندییە تەندروستەکان" پەیوەندییە بەهێز و پشتیوانیکەرەکان زۆر گرنگن بۆ ژیانێکی بەختەوەر، وەک ئەوە وایە تۆڕێکی سەلامەتیمان هەبێت کە بە خۆشەویستی و خۆشی و هاوڕێیەتی بمانگرێت. لەم بابەتە دەچینە ناو وردەکارییەکانی ئەو شتانەی کە وا لە پەیوەندییەکان دەکەن بەڕاستی و بە باشی کاربکەن، وەک قسەکردن لەسەر شتەکان بە ڕوونی، ڕێزگرتن لە یەکتر، دروستکردنی متمانە و گەشەکردن پێکەوە. پڕە لە ئامۆژگاری و ستراتیژیەت لەسەر چۆنیەتی بەهێزکردنی پەیوەندییەکانمان لەگەڵ هاوڕێیان و خێزان و هاوبەشەکانمان.

بیرۆکەی گەورە لێرەدا ئەوەیە: کە پەیوەندییە باشەکان لەخۆوە ڕوونادەن، بەڵکو پێویستیان بە چاودێری و هەوڵی هەموو ئەوانە هەیە کە بەشدارن لە پەیوەندیەکە. هەروەها باس لەوە دەکەین کە چەندە گرنگە بەڕاستی گوێ لە یەکتر بگرن و تێبگەن کەسی بەرامبەر لە کوێوە دێت و هەمیشە بە میهرەبانی مامەڵە لەگەڵ یەکتر بکەن. لەگەڵ ئەوەشدا، جەخت لەوە دەکاتەوە کە گەشەکردن پێکەوە لە پەیوەندییەکدا کلیلە. ئەمەش بە واتای پشتگیریکردنی خەونی یەکتر و ڕوبەڕوبونەوەی ئاستەنگەکان وەک تیمێک.

بە زاراوەیەکی سادە ئەم بابەتە بۆ دروستکردنی ئەو جۆرە پەیوەندیانەیە کە ژیان زۆر دەوڵەمەندتر دەکەن. بە گرنگیدان بە پەیوەندی، ڕێزگرتن، متمانە و ئامانجە هاوبەشەکان، دەتوانین پەیوەندی قوولتر و مانادارتر لەگەڵ ئەو کەسانەدا دروست بکەین کە گرنگیان پێدەدەین.

تێگەیشتن لە پەیوەندییە تەندروستەکان

بەڕاستی، ڕاگرتنی پەیوەندییەکان بەدەستهێنانی هەموو ئەو شتانەیە کە لە دەوروبەری دا هەن. لەم بابەتە ئەو شتە سەرەکییانە دەشکێنێت کە پەیوەندییەکان باشتر دەکەن ،هەستکردن بە سەلامەتی بە دەرخستنی هەستەکانت، پشتگیریکردنی یەکتر سەرباری هەر بارودۆخێک، و دڵنیابوون لەوەی هەردوو کەسەکە بە ڕێژەیەکی یەکسان لە بەخشین و بەدەستهێنان وەک ئەوە وایە بناغە دابنێین پێش ئەوەی خۆمان بخزێنین بۆ ئەوەی چۆن دڵنیا بین لەوەی ئەم بەشە گرنگانە لە پەیوەندییەکانماندا هەن. ئەم بەشە خاڵی دەستپێکی تۆیە بۆ فێربوونی چۆنیەتی دروست کردنی پەیوەندیەکی بەهێزتر و مانادارتر لەگەڵ ئەوانی تر.

پەیوەندییەک کە وەک دوو هێڵی تەریب بیهێنە بەرچاوت کە هەردوو کەسەکە هەست بە ئاسوودەیی بکەن کە خۆیان بن، یارمەتی یەکتر بدەن و بەخشین و وەرگرتنێکی دادپەروەرانە هەبێت. ئەمەش فەزای سەلامەت دروست دەکات کە هەموو کەسێک هەست بە بەها و گرنگیدان بکات. ئەم بەشە لە بنەڕەتدا ئامادەکاریت بۆ دەکات لەگەڵ بنەماکان، بۆیە ئامادەیت کار لەسەر ئەوە بکەیت کە پەیوەندییەکانتان تا ئەو جێگایەی کە دەتوانن بەدیبهێنن؟
بە زاراوەیەکی سادەتر، ئەم بەشەی کتێبەکە وەک گەرمکردنەوەیەک وایە، ئامادەت دەکات بۆ ئەوەی قوواڵایی خۆت بخزێنیتە ناوەوە کە چۆن بەڕاستی پەیوەندییەکانی ژیانت پەروەردە بکەیت و گرنگییان پێبدەیت. پەیوەندی بە تێگەیشتنە لەوەی کە پەیوەندییە بەهێزەکان لەسەر بناغەیەکی سەلامەتی و پشتگیری و هاوسەنگی بنیات نراون، کە تۆ ڕێکدەخەن بۆ ئەوەی ئەم سیفەتانە بهێنیتە ناو ژیانی خۆتەوە.

ڕۆڵی پەیوەندی کاریگەر

قسەکردن و گوێگرتن بە باشی زۆر گرنگە بۆ ئەوەی پەیوەندییەکان بەهێز و پڕ دڵخۆشی بن. لەم بەشە وردەکارییەکانی هەردوو قسەکردن و گوێگرتن هەڵدەکۆڵینەوە، نەک تەنها بە وشە بەڵکو کردارەکانیش، وەک زمانی جەستە. باس لە گرنگی بیستنی کەسێک دەکات کە دەیڵێت، بتوانیت بە شێوەیەکی ڕوون چیت پێویستە یان چۆن هەست دەکەیت، و پێدانی پێشینە کە یارمەتیدەرە نەک ئازارت بدات. ئامۆژگاریت پێدەدات بۆ ئەوەی چۆن بەسەر شتە ئاساییەکاندا تێپەڕیت کە پەیوەندیکردن قورس دەکات و پێشنیاری چالاکییەکان دەکات بۆ ئەوەی باشتر بیت لە چات کردن و گوێگرتن، تیشک دەخاتە سەر ئەوەی کە کراوە و ڕاستگۆیی متمانە و خۆشەویستی لە پەیوەندییەکدا بەهێزتر بکات.

خەیاڵ بکە گفتوگۆ وەک پردێکە کە تۆ بە کەسێکی تریەوە دەبەستێتەوە. هەندێک جار شتگەلێکی وەک هەڵە تێگەیشتن یان گرنگی نەدان بە تەواوی زیان بەم پردە دەگەیەنن. بۆیە لێرەدا ئامرازەکان پێشکەش دەکەین بۆ چارەسەرکردنی ئەو کێشانە و دڵنیابوون لەوەی پردەکە بەهێز و جێگیرە. هەمووی لەسەر دروستکردنی فەزایەکە کە هەموو کەسێک هەست بە ئاسوودەیی بکات لە هاوبەشکردنی بیرکردنەوە و هەستەکانی بزانێت و لێیان تێبگات و ڕێزیان لێبگرێت.

بە زاراوەیەکی سادەتر، ئەمە ڕێبەری تۆیە بۆ قسەکردن و گوێگرتن بە شێوەیەک کە بەڕاستی مرۆڤەکان لەیەکتر نزیک بکاتەوە. پەیوەندی بە دڵنیابوونەوە هەیە کە هەموو کەسێک هەست بە بیستراو و بەهادار دەکات، کە ئەمەش سۆسی نهێنی پەیوەندی خۆشەویستی و متمانەیە. پەیوەندی کاریگەر ڕۆڵێکی گرنگی هەیە لە ژیاندا لە زۆر بوار و چوارچێوەدا، لەوانە کار، پەیوەندی کەسی، پەروەردە، تەندروستی دەروونی و ئەوانی تر.

لێرەدا چەند ڕۆڵێکی سەرەکی پەیوەندی کاریگەر دەخەینەڕوو:

١- دروستکردنی پەیوەندی: پەیوەندی کاریگەر یارمەتی دروستکردنی پەیوەندیەکی تەندروست و ئەرێنی دەدات لەگەڵ کەسانی تر، جا هاوکار بن، هاوڕێ، یان ئەندامانی خێزان.

٢- تێگەیشتن و ڕێزگرتن: پەیوەندی کاریگەر یارمەتیدەرە لە تێگەیشتن و ڕێزگرتن لە دیدگای ئەوانی تر، ئەمەش هاوکاری و لێکتێگەیشتنی یەکتر بەرز دەکاتەوە.

٣- چارەسەرکردنی کێشەکان: پەیوەندی کاریگەر ئاسانکاری دەکات بۆ دەستنیشانکردنی کێشەکان، هەروەها یارمەتیدەرە لە دۆزینەوەی چارەسەری بنیاتنەر و کاریگەر.

٤- باشترکردنی کاری هەرەوەزی(بەکۆمەڵ): پەیوەندی کاریگەر هاوکاری و کاری هەرەوەزی بەرەوپێش دەبات، ئەمەش یارمەتیدەرە لە گەیشتن بە ئامانجە هاوبەشەکان بە شێوەیەکی کارا.

٥- زانیاری پێشکەش بکە: پەیوەندی کاریگەر یارمەتیدەرە بۆ گەیاندنی زانیاری و بیرۆکەکان بە ڕوونی و ورد، ئەمەش تێگەیشتنی کەسانی دیکە زیاد دەکات.

٦- باشترکردنی تەندروستی دەروونی: پەیوەندی کاریگەر یارمەتیدەرە بۆ کەمکردنەوەی فشار و زیادکردنی پاڵپشتی دەروونی، ئەمەش تەندروستی دەروونی و سۆزداری باشتر دەکات.

٧- کاریگەری و ڕازیکردن: پەیوەندی کاریگەر یارمەتیدەرە بۆ کاریگەریکردن لەسەر کەسانی تر و ڕازیکردنیان بە بیرۆکە و هەڵوێستەکان.

٨- باشترکردنی سەرکردایەتی: پەیوەندی کاریگەر تواناکانی سەرکردایەتی بەرز دەکاتەوە لە ڕێگەی دروستکردنی متمانە و ئاراستەکردن و پەیوەندی کاریگەر لەگەڵ تیمەکەدا.

بەگشتی پەیوەندی کاریگەر نوێنەرایەتی بنەمای سەرکەوتنی پەیوەندییە کەسییەکان و بازرگانییەکان دەکات، و بەشدارە لە گەیشتن بە ئامانجەکان بە شێوەیەکی کاریگەرتر و کاراتر.

چاندنی ڕێز و پێزانینی یەکتر

ڕێزگرتن و وتنی ووشەی "**سوپاس**" پەیوەندی باش دروست دەکات کە وەک خوێ و بیبەری ڕەش وایە؛ بەڕاستی باشترینەکانمان دەردەخات لە چۆنیەتی کارلێککردنمان لەگەڵ ئەوانی تردا. چۆن دەتوانین نیشان بدەین کە ڕێزمان هەیە و سوپاسگوزارین بۆ هاوبەشەکانمان و هاوڕێکانمان و خێزانەکەمان. ئەم بابەتە باس لە تێگەیشتن دەکات کە هەر کەسێک چەندە گرنگە، دڵخۆشبوون بەو شتانەی کە هەموومان جیاواز دەکات و زۆرجاریش دەڵێین سوپاس. ئەم کردارانە وا لە هەمووان دەکەن هەست بە گرنگی و بینراو بکەن، کەشێکی گەرم و دڵخۆشکەر دروست دەکەن کە هەمووان هەست بە باشی بکەن کە خۆیان بوون.

بەم شێوەیە بیری لێبکەرەوە: کاتێک ڕێز دەگرین، دەڵێین "دەبینم و بەهای ئەو شتانە دەزانم کە دەیهێنیتە ژیانم". وە کاتێک پێزانینمان بۆ دەردەبڕین وەک باوەشێکی گەورە و گەرم وایە بە وشە، وا لە کەسی بەرامبەر دەکات هەست بە خۆشەویستی و گرنگی بکات. بیرۆکەی ئەوەی کە چۆن ئەم کارە بکەین لە ژیانی ڕۆژانەماندا، دڵنیا دەبینەوە لەوەی ئەوانەی گرنگییان پێدەدەین دەزانن چەندە بۆ ئێمە گرنگن.

بە زاراوەیەکی سادەتر، بۆ ئەوەی دڵنیا بیت کە پەیوەندییەکانت پڕن لە میهرەبانی و ڕێز و "سوپاس"ی زۆر. ئەوە پەیوەندی بە دڵنیابوونەوە هەیە کە هەموو کەسێک لە دەوروبەرت دەزانێت کە قەدریان دەزانرێت، ئەمەش پەیوەندییەکی دڵخۆشتر و تەندروستتر دروست دەکات.

چاندنی ڕێز و پێزانینی یەکتر گرنگە بۆ دروستکردنی پەیوەندی تەندروست و بەرهەمدار، چ لە شوێنی کار و چ لە ژیانی کەسیدا. لێرەدا چەند ڕێگایەک دەخەینەڕوو کە دەتوانن ڕێز و پێزانینی یەکتر پەروەردە بکەن:

١- گوێگرتنی چالاک: ئاگاداری پێویستی و بۆچوونی کەسانی تر بە، و بە وردی گوێ لە قسەکانیان بگرە بەبێ ئەوەی قسەکانیان ببڕیت یان پێشوەختە حوکم بدەیت.

٢- بەڕەوانی ڕوونی بکەرەوە: ڕوونکردنەوەی بیرکردنەوە و هەستەکان بە ڕوونی، و دوورکەوتنەوە لە دەربڕینی ناڕوون کە دەتوانێت ببێتە هۆی لێکتێگەیشتن.

٣- دەربڕینی سوپاسگوزاری: دانان بە ماندووبونی کەسانی تر و سوپاسگوزاری دەربڕین بۆ بەشداری و بەشداریکردنیان.

٤- ڕێزگرتن لە هەمەجۆری: ڕێزگرتن لە جیاوازییە کولتووری و فیکری و ئایینییەکان، و تێگەیشتن لە دیدگا جیاوازەکان.

٥- بەرزکردنەوەی متمانە: پابەندبوون بە بەڵێنەکان و کارکردنی جددی بۆ گەیشتن بە ئامانجە ڕێککەوتووەکان، ئەمەش متمانەی نێوان لایەنەکان بەرز دەکاتەوە.

٦- دوورکەوتنەوە لە دوژمنایەتی: دوورکەوتنەوە لە هەڵوێستی دوژمنکارانە و ڕەخنەی نەرێنی، و تەرکیز لەسەر گەڕان بەدوای چارەسەری بنیاتنەر بۆ کێشەکان.

٧- کارلێکی ئەرێنی: هاندان و پاڵپشتیکردنی کەسانی تر و ئیلهامبەخشین بۆ گەیشتن بە ئامانجەکانیان و پەرەپێدانی تواناکانیان.

٨- ڕێزگرتن لە تایبەتمەندی: ڕێزگرتن لە تایبەتمەندی کەسانی تر و دەستوەردان نەکردن لە کاروباری کەسی بەبێ مۆڵەت.

٩- کارکردن بە تیم: هاندانی کارکردن وەک تیمێک، و بەرز نرخاندنی بەشداربیەکانی هەر تاکێک بۆ گەیشتن بە ئامانجە هاوبەشەکان.

١٠- داوای لێبووردن و ئاشتەوایی: قبوڵکردنی هەڵە و داوای لێبووردن لەکاتی پێویستدا، کارکردن بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان بە گیانی ئاشتەوایی و هاوکاری.

بە جێبەجێکردنی ئەم هەنگاوانە دەتوانن ڕێز و پێزانینی یەکتر لە پەیوەندییە کەسی و پیشەییەکانتاندا پەروەردە بکەن، ئەمەش یارمەتیدەرە بۆ بنیاتنانی پەیوەندییەکی تەندروست و بەرهەمدار لەگەڵ کەسانی دیکە.

دروستکردن و پاراستنی متمانە

متمانە وەک بناغەی مامڵێکی بەهێز وایە- ئەوەیە کە پەیوەندییەکان لە کاتی خۆش و خراپدا بە وەستانەوە دەهێڵێتەوە. لێرەدا سەیری چۆنیەتی دروستکردنی متمانە دەکات بە پشتبەستن و کراوە و ڕاستگۆیی. پەیوەندی بە ئەنجامدانی ئەو کارەوە هەیە کە دەڵێیت دەیکەم، هاوبەشیکردنی خودی ڕاستەقینەی خۆت و پابەندبوون بە بەهاکانتەوە. بەڵام هەندێک جار، متمانە دەتوانێت زیان بگەیەنێت و ئەم بەشەش خۆی لەو ڕاستییە سەختە بەدوور ناگرێت. ئامۆژگاری دەدەین لەسەر چۆنیەتی چاککردنەوەی متمانە، گرنگی بە چۆنیەتی وتنی ببورە و ڕاستکردنەوەی شتەکان دەدەین، کە هەمیشە ئاسان نییە بەڵام زۆر گرنگە بۆ چاکبوونەوە و گەڕانەوە بۆ سەر ڕێڕەوی خۆی.

بیر لە متمانە بکەرەوە وەک پردێک لە نێوان دوو کەسدا. کاتێک بەهێزە، دەتوانیت بە ئاسانی بپەڕیتەوە و بگەڕێتەوە، ژیانت هاوبەش بکەیت. ئەگەر پردەکە تێکچوو، دەبێت بە وریاییەوە کار بکەیت بۆ چاککردنەوەی، تەختە بە تەختە. لەم بەشە سندوقێکی ئامرازەکان بۆ ئەو چاککردنەوانە پێشکەش دەکەین، جەخت لەسەر سەبر و ڕاستگۆیی و پەیوەندییەکی زۆر دەکەینەوە.

به زاراوەیەکی سادە ئەم بەشەی کتێبەکە هەمووی باس لەوە دەکات کە متمانە چەندە گرنگە و چۆن لە پەیوەندییەکانتاندا تەندروست بمێنێتەوە. جا تۆ لە سەرەتاوە متمانە دروست دەکەیت یان دوای کەوتن چاکی دەکەیتەوە، ئامۆژگارییەکان لێرەدا هەموویان لەسەر بەهێز و پارێزراوی پەیوەندییەکانتانە.

دروستکردن و پاراستنی متمانە لە پەیوەندییە کەسی و پیشەییەکاندا زۆر گرنگە.

لێرەدا چەند رێگایەک بۆ دروستکردن و پاراستنی متمانە دەخەینە ڕوو :

١- شەفافیەت: ڕاشکاو بە لە مامەڵە و پەیوەندیکردندا، و دوور بکەوەرەوە لە شاردنەوە و چەواشەکاری.

٢- ڕێزگرتن: ڕێزگرتن لە بۆچوون و هەستی کەسانی تر و قەدریان بزانن وەک مرۆڤی ناوازە.

٣- گوێگرتنی چالاک: حەز و ئارەزووی ڕاستەقینەی تۆ و گوێگرتنی چالاکانە بۆ ئەوەی کەسانی تر دەیڵێن یارمەتیدەرە بۆ دروستکردنی متمانە.

٤- جێبەجێکردنی بەڵێنەکان: گەیشتن بە پابەندبوون بەو بەڵێنانەی کە دراون و کارکردنی زۆر بۆ گەیشتن بە ئامانجە ڕێککەوتووەکان.

٥- ئازایەتی لە ڕووبەڕووبوونەوەدا: بوێرانە هەستەکانت دەربڕە و ڕووبەڕووی کێشەکان ببەوە بە شێوەیەکی ڕاستەوخۆ و بنیاتنەر.

پاراستنی متمانه:

١ -پەیوەندی بەردەوام: پاراستنی پەیوەندی بەردەوام و رێکوپێک لەگەل ئەو کەسانەی کە دەتەوێت متمانەیان لەگەل دروست بکەیت.

٢ -پێزانین و سوپاسگوزاری: بە بەردەوامی و دڵسۆزانە پێزانین و سوپاسگوزاری خۆت بۆ کەسانی تر دەربڕە.

٣ -پاراستنی نهێنی: ڕێزگرتن لە نهێنی زانیاریە کەسییەکان و پاراستنی بە توندی.

٤ -یەکپارچەیی و شەفافیەت: ڕاستگۆ و شەفاف بە لە مامەڵەکانتدا و دوور بکەوەرەوە لە فریودان یان چەواشەکاری.

٥-پشتیوانی پێشکەش بکە: پشتیوانی کەسانی تر بە و هەوڵبدە یارمەتیان بدەیت بۆ گەیشتن بە ئامانج و ئاواتەکانیان.

٦ -یەکدەنگی لە بەهاکاندا: پابەندبوون بەو بەها و بنەما ئەخلاقییانەی کە باوەڕت پێیانە و لە مامەڵەی ڕۆژانەتدا جێبەجێیان بکە.

٧-لێبوردن و لێبوردەیی: ئامادەبە بۆ لێبوردن کاتێک هەڵە و کێشە ڕووەدات، و بەدوای چارەسەری بنیاتنەر و بەردەوامدا بگەڕێ.

٨-ڕوبەڕوبونەوەی بنیاتنەر: ئەگەر ناکۆکی یان کێشە هەبوو، کار بکە بۆ ڕوبەڕوبونەوەی بنیاتنەرانە و چارەسەرکردنی بە شێوەیەک کە متمانە بەرز بکاتەوە نەک تێکیبدات.

بە گرتنەبەری ئەم هەنگاوانە، دەتوانیت متمانە لە پەیوەندییە کەسی و پیشەییەکان دروست بکەیت و بپارێزیت، بەشداری بکەیت لە لێکتێگەیشتن و هاوکاری ئەرێنی لەگەل کەسانی دیکە.

پشتگیریکردن لە گەشەکردن و گۆڕانکاری

پەیوەندی تەندروست وەک زیندەوەران وایە؛ هەم پێویستیان بە سەقامگیری و هەم چانسی گەشەکردن هەیە. چۆن دەتوانین هاندەری هاوبەشەکانمان، هاوڕێکانمان، یان ئەندامانی خێزانەکەمان بین لە گەڵ گەشەکردن و گۆڕانیان، و چۆن دەتوانین شانبەشانی یەکتر بە گۆڕانکارییە گەورەکانی ژیاندا تێپەڕین. باس لەوە دەکەین کە چەندە فێنک و سارد و سڕە کە خولیا و خەونی تایبەت بە خۆت هەبێت، بەڵام چەندە گەورەیە هەندێک ئامانج و خەونەکانتان پێکەوە هاوبەش بکەن. ئەم هاوسەنگییە یارمەتیدەرە بۆ ئەوەی پەیوەندییەکە تازە و وروژێنەر بێت، دڵنیا دەبێتەوە کە هەمووان هەست بە پشتیوانی و خۆشەویستی دەکەن.

پشتگیریکردن لە گەشەکردنی یەکتر واتە گەورەترین هاندەری یەکتر بوون، هاندانی خولیای نوێ یان جولەی پێشەپی، و کراوەبوون بەرامبەر گۆڕانکارییەکان، تەنانەت ئەگەر کەمێک ترسناکیش بن. پەیوەستە بە گەشەکردن بەیەکەوە بە شێوەیەک کە پەیوەندییەکە بەهێزتر و سەرنجڕاکێشتر بکات.

بە واتایەکی سادەتر، چۆن پشتگیریکردنی یەکتر لە ڕێگەی گۆڕانکارییەکان و ڕاوەدوونانی خەونەکان پێکەوە دەتوانێت پەیوەندییەک بەڕاستی تایبەت بکات. پڕە لە ئامۆژگاری لەسەر ئەوەی کە چۆن بە شێوەیەکی ماندار بۆ یەکتر بن، دڵنیابوون لەوەی کە لەگەڵ بەردەوامبوونی ژیاندا، پەیوەندییەکەش هەروا، لەگەڵ هەر هەنگاوێکدا قوڵتر و دەوڵەمەندتر دەبێت.

گەشتکردن بە ململانێکان بە شێوەیەکی بنیاتنەر

ناکۆکی و دەمەقاڵە لە هەر پەیوەندییەکدا ئاساییە، بەڵام شێوازی مامەڵەکردنمان لەگەڵیاندا زۆر گرنگە. ئەم بەشە یارمەتیدەرمانە بۆ تێگەیشتن لەوەی بۆچی ناکۆکی ڕووەدات و ڕێگەی زیرەکمان پێدەدات بۆ مامەڵەکردن لەگەڵیاندا بۆ ئەوەی پەیوەندییەکانمان هێندەی

تر بەهێزتر بن. پێمان دەڵێت چەندە گرنگە بەڕاستی هەوڵبدەین شتەکان لە ڕوانگەی بەرامبەرەوە ببینین، زەمینەیەکی ناوەڕاست بدۆزینەوە کە هەردوو کەسەکە هەست بە باشی بکەن، هەروەها باش بین لە چارەسەرکردنی کێشەکان پێکەوە.

کاتێک ڕووبەڕووی ململانێیەک دەبینەوە، پێشنیاری ئەوە دەکەین هەنگاوێک بچینە دواوە بۆ ئەوەی ئەگەر شتەکان زۆر سەخت بوون، دواتر بتوانین بگەڕێینەوە بۆ ئەوەی بە زەهنێکی ڕوون باسی بکەین. پەیوەندی بەوەوە هەیە کە گوێ لە یەکتر بگرن ، بەڕاستی هەوڵ بدەین بۆ ئەوەی تێبگەین لە کەسی بەرامبەر کە لە کوێوە دێت، و پێکەوە کارکردن بۆ دۆزینەوەی چارەسەرێک کە بۆ هەردووکتان کار بکات.

بە زاراوەیەکی سادەتر، ئەم بەشە وەک کتێبێکی ڕێنمایی وایە بۆ گۆڕینی دەمەقاڵێیەکان بۆ دەرفەت بۆ نزیکبوونەوە. پڕە لە ئامۆژگاری لەسەر چۆنیەتی قسەکردن لەسەر شتەکان بە شێوەیەکی خەمخۆرانە و ڕێزدارانە، دڵنیابن لەوەی تەنانەت کاتێک شتەکان سەخت دەبن، پەیوەندییەکەتان لە دیوەکەی ترەوە بەهێزتر دەردەکەوێت.

یەکەمایەتیدان بە پەیوەندییەکە

لە گێژەلوکەی سەرقاڵی ژیانی ڕۆژانەدا، دانانی پەیوەندییەکەت لە پێشەوە گرنگە بۆ ئەوەی بە تێپەڕبوونی کات بەهێز و دڵخۆش بمێنێتەوە. باس لەوە دەکەین کە چەندە گرنگە بۆ بەسەربردنی کات پێکەوە بیرۆکە دابڕێژیت، ئەوشتە خۆشانە بدۆزیتەوە کە هەردووکتان چێژ لە ئەنجامدانیان وەردەگرن و لەبیرتان بێت هەمیشە قەدرگرتنی یەکتر بیرۆکەت پێدەدات کە چۆن پریشکەکە بە زیندووی بهێڵیتەوە و دڵنیا بیت لەوەی کە پەیوەندییەکەت لە نزیکەوە و بەیەکەوە دەمێنێتەوە.

کتێبەکە ئەوەمان بیردەخاتەوە کە پەیوەندییەکان تەنیا ئاگاداری خۆیان نین بەڵکو پێویستیان بەوەیە کە بەڕاستی لەو شوێنە بین بۆ یەکتر، هەوڵەکان بدەین و خۆمان بۆ یەکتر نیشان بدەین. ئەمە دەتوانێت بە مانای پلاندانان بۆ شەوانی پەیوەندی ئاسایی بێت، تەنانەت ئەگەر تەنها

ئێوارەیەکی بێدەنگ بێت لە ماڵەوە، پێکەوە خولیایەکی نوێ تاقیبکەنەوە، یان تەنها ئەوە بکەیتە خاڵێک کە باسی ڕۆژەکەت لەگەڵ یەکتر بکەن.

ئاسانە گیرۆدەی کار و پیشە و شتە کەسییەکان بیت، بەڵام ئەم بەشە جەخت لەسەر گرنگی لێدانی دوگمەی وەستان و سەرنجدان لەسەر یەکتر دەکاتەوە. ئەمە پەیوەندی بە ئاماژە گەورەکان یان دیاریيە گرانبەهاکانەوە نییە؛ ئەوە شتە بچووکەکانن، وەک دەقێکی بیرکردنەوە لە ڕۆژێکی سەرقاڵیدا یان دروستکردنی ژەمی ئێوارەی دڵخوازی هاوبەشەکەت، کە کۆدەبنەوە و جیاوازییەکی گەورە دروست دەکەن.

ئەم بابەتە وەکو پاڵنەرێکی نەرم وایە بۆ ئەوەی پەروەردەکردنی پەیوەندییەکەت لەبیر نەکەیت لەناو ئاژاوەی ژیاندا. ڕێنماییە بۆ خۆشویستنی چالاکانە و بەهادان بە هاوبەشی ژیانت هەموو ڕۆژێک، ئەمەش کلیلی پەیوەندییەکی درێژخایەن و پڕ لە جێبەجێکردنە.

ئەنجام

"پەروەردەکردنی پەیوەندییە تەندروستەکان" وەکو ئامرازێکی تەواو وایە بۆ بەهێزکردنی پەیوەندییەکانمان بۆ دەستەبەرکردنی خۆشەویستی و پشتگیری زیاتر. خۆی دەخزێنێتە ناو ئەوەی کە پەیوەندییەکە تەندروست دەکات، وەک پەیوەندییەکی باش، متمانەی تۆکمە، دۆزینەوەی ناکۆکییەکان بە شێوەیەکی یارمەتیدەر و زۆر شتی تر. ئامۆژگاری دەستیت پێدەدات بۆ ئەوەی پەیوەندییەکانت لەگەڵ هاوڕێ و خێزان و هاوبەشەکانت باشترین بێت. ئەم بابەتە پێمان دەڵێت کە بە کەمێک کارکردن و گرنگیدانێکی زۆر، پەیوەندییەکانمان دەتوانن گەشە بکەن و ببنە شتێکی بەڕاستی تایبەت و پاداشت بەخش.
لێرەدا چەند ئامۆژگارییەک لەم بابەتە دەخەینەڕوو:

١ -قسەی لەسەر بکە: دڵنیابە کە بەڕاستی گوێ دەگریت و بیرکردنەوەکانت بە شێوەیەکی میهرەبانانە باس دەکەیت.
٢-متمانە کردن بە یەکتری: متمانە گەورەیە؛ هەموو ڕۆژێک کار لەسەر دروستکردنی بکە.
٣-کارکردن لە ڕێگەی ناکۆکییەکانەوە: ناکۆکییەکان ڕوودەدەن، بەڵام چۆنێتی مامەڵەکردنت لەگەڵیاندا گرنگە.
٤ -بەسەربردنی کاتێکی کوالیتی پێکەوە: کات بۆ یەکتر دیاری بکەن، تەنانەت کاتێک ژیان سەرقاڵ دەبێت.
٥-بەردەوام بوون لە گەشەکردن پێکەوە: پاڵپشتی خەونەکانی یەکتر بکەن و وەک تیمێک گەشە بکەن.
بە زاراوەیەکی سادە ئەم بابەتە بیرخستنەوەیەکە کە باشترین پەیوەندییەکان ئەو پەیوەندییانەن کە ئێمە هەوڵیان بۆ دەدەین وەک: هەڵبژاردنی خۆشویستن و پشتگیریکردنی ئەو کەسانەیە لە ژیانی ڕۆژانەماندا، و بەو کارەش ژیانی خۆمان دەوڵەمەندتر و پرتری دەکەین لە خۆشی .

تەوەری چوارەم: زالبوون بەسەر دڵشکان و لەدەستدان

"زالبوون بەسەر دڵشکان و لەدەستدان"، دەچێتە ناو ئەو گەشتە قوولە سۆزداریيەی کە دوای لەدەستدانی خۆشەویستیدا دێت، جا کۆتایی پەیوەندییەکی سۆزداری بێت، مردنی کەسێکی نازیز، یان چەقۆی خۆشەویستی نەگەڕاوە. ئەم جۆرە ئەزموونانەی لەدەستدان کاریگەرییەکی قوولیان لەسەر ئێمە هەیە، دەست دەدەنە جیهانی ناوەوەی سۆزداریمان و ئاڵەنگاریی خۆڕاگریمان دەکەن.

ئەم بابەتە هەوڵدەدات نەک تەنها لەو ئازارانە بکۆڵێتەوە کە لەگەڵ لەدەستداندا دێت، بەڵکو ئەو پرۆسەی چاکبوونەوەیەش کە بەدوایدا دێت، نیشان دەدات کە چۆن تەنانەت لە تاریکترین ساتەکانیشماندا ڕێگایەک هەیە کە دەبێتە هۆی چاکبوونەوە و ئەگەڕی خۆشەویستی سەرلەنوێ.

دڵشکان و لەدەستدان دەتوانێت هەست بەوە بکات کە لە سێبەرێکدا پۆشراوین، لەوێدا ئەو ڕووناکی خۆشەویستییەی کە ڕۆژێک ژیانی ئێمەی ڕووناک دەکردەوە، کاڵ دەبێتەوە. بەڵام هەر لەم سێبەرەدا هێزی شاراوەی گەشەکردنی کەسی و نوێبوونەوەی سۆزداریيە.
بابەتەکە قوول دەبێتەوە لە قۆناغەکانی خەمدا، دان بەوەدا دەنێت کە چاکبوونەوە هێلکاری نییە بەڵکو گەشتێکە بە هەوراز و نشێوەوە، پڕە لە ساتەکانی بیرکردنەوە و قبوڵکردن و لە کۆتاییشدا، ئاشتی.

جگە لەوەش، جەخت لەسەر گرنگی چاودێریکردنی خود و پشتگیری کۆمەڵگا دەکاتەوە لە بەڕێوەبردنی ئەم گەشتەدا. بە پشت بەستن بە هێزی ناوەوەی خۆمان و پشتیوانی دەوروبەرمان، ڕێگەی خۆمان لە ئازارەکاندا دەدۆزینەوە. بابەتەکە هاندەری وەرگرتنی ئەو وانانەیە کە لە

خۆشەویستی لەدەستچوو فێربووین، چونکە ئەم ئەزموونانە هەرچەندە بە ئازارن، بەڵام بەشدارن لە قووڵایی سۆزداری و تێگەیشتنمان لە خودی خۆشەویستی.

هەروەها "زالبوون بەسەر دڵشکان و لەدەستدان" تیشک دەخاتە سەر ئەو بوێرییەی کە پێویستە بۆ ئەوەی مرۆڤ جارێکی دیکە دڵی بکاتەوە. ئامۆژگاری پراکتیکی پێشکەش دەکات سەبارەت بە وەرگرتنەوەی متمانە بە ئەگەری خۆشەویستی، پێشنیاری ڕێگاکانی دەکات بۆ ئەوەی مرۆڤ بە نەرمی خۆی بناسێنێتەوە بە بیرۆکەی خۆشەویستی، دڵنیابوون لەوەی کە ئەزموونەکانی ڕابردوو ئاگادار دەکەنەوە، بەڵام ئەگەرەکانی داهاتوو ناکەنەوە.

بە کورتی ئەم بابەتە ڕێبەرێکی بەزەییە لە ڕێگەی دیمەنی لەدەستدان، کە تێڕوانینێک بۆ خۆڕاگری ڕۆحی مرۆڤ و توانای گەشەکردن و نوێبوونەوە دەدات. خوێنەران دڵنیا دەکاتەوە کە لە کاتێکدا دڵشکاندن ئەزموونێکی گشتگیرە، توانای چاکبوونەوە و گەشەکردن و خۆشویستنیش بە هەمان شێوە، کە بە وانەکانی ڕابردوو دەوڵەمەند کراوە.

گشتگیربوونی دڵشکاندن و لەدەستدان

دڵشکان و لەدەستدان ئەو ئەزموونانەن کە لە شوێنێکدا دەست دەدەنە ژیانی هەموو کەسێک. ئەم ساتانە هەرچەندە گشتگیرن، لەگەڵ هەستێکی قوواڵی ئازاری کەسیدا دێن کە دەتوانیت هەست بکەیت کە هی تۆیە و تەنها بۆ تۆیە. ئازاری لەدەستدانی کەسێک کە خۆشت دەوێت، جا لە ڕێگەی جیابوونەوە بێت، یان مردنی کەسێکی ئازیز، یان خۆشەویستی کە نەگەڕێنرایەوە، دەتوانێت وا بکات هەست بە قورسایی بکەیت کە زۆر قورسە و ناتوانیت بەرگەی بگرێت. ئەم بابەتە بە دانپێدانانی ئەو ئازارە دەست پێدەکات و دووپاتی دەکاتەوە کە ئەو زریانەی هەستەکان کە هەستیان پێدەکەیت ڕەوایە.

ئەو شتەی کە پەیوەندی بە دڵشکاندن و لەدەستدانەوە هەیە ئەوەیە کە دەتوانن وابکەن هەست بە گۆشەگیرییەکی باوەڕپێنەکراو بکەیت، بەڵام لە ڕاستیدا ئەزموون گەلێکن کە بە قوولی دەمانبەستێتەوە بە بارودۆخەکانی مرۆڤەوە .

هەموو کەسێک، لە قۆناغێکی ژیانیدا، دەزانێت کە لەدەستدانی کەسێک کە بە ئازیزی دەزانێت چۆنە. ئەم ئەزموونە هاوبەش و گشتگیرە، هەرچەندە بە ئازارە، بەڵام هەستێکت لە لا دروست دەکات بەبوونی پەیوەندی لەگەڵ ئەوانی دیکەدا. زانینی ئەوەی کە تۆ لە خەمەکانتدا تەنیا نیت، کە ئەوانی دیکەش بەم ڕێگایەدا ڕۆیشتوون و ڕێگەی خۆیان دۆزیوەتەوە، دەتوانێت لە تاریکترین کاتەکاندا چرایەکی هیوا بەخش بێت.

لەگەڵ قوولتر نوقمبوونمان لە تێگەیشتن لە دڵشکان و لەدەستدان، دەست دەکەین بە بینینی ئەوەی کە ئەم ئەزموونانە، هەرچەندە بە شێوەیەکی گشتگیر ترسناکن، بەڵام تۆوی گەشەکردن و نوێبوونەوە لەناو خۆیاندا هەڵدەگرن. ئەوان ناچارمان دەکەن ڕوبەڕوی قوولترین ترسەکانمان ببینەوە، بیروباوەڕەکانمان سەبارەت بە خۆشەویستی و پەیوەندی دەخەنە ژێر پرسیارەوە و لە کۆتاییدا، پاڵمان پێوەدەنێن بۆ ئەوەی بەهێزتر و هاوسۆزتر و زیاتر پەیوەست بین بە خۆمان و ئەوانی ترەوە.

گەشتکردن بە گەشتە ئازاربەخشەکەی لەدەستدان دەتوانێت ببێتە هۆی گۆڕانکارییەکی قوولی کەسی. پەیوەندی بە دۆزینەوەی ڕێگاکانی ڕوبەڕوبونەوە هەیە کە تەنها یارمەتیدەرمان نییە بۆ مانەوە، بەڵکو لە دوای ئەودا گەشە بکەین. ئەمە لەوانەیە پشتبەستن بە سیستەمی پشتیوانی لەخۆبگرێت، جا هاوڕێیان، خێزان، یان کۆمەڵگەی کەسانی دیکە کە ڕوبەڕوی زیانێکی هاوشێوە

بوونەتەوە؛ بەشداریکردن لە پراکتیزەکانی چاودێریکردنی خۆت کە جەستە و ڕۆح پەروەردە دەکەن و ڕێگەدان بە خۆت کەش و کاتێک تەرخان بکەیت کە بە تەواوەتی تێدا خەمبار بیت.

جگە لەوەش، باس لە گرنگی وردە وردە دووبارە بنیاتنانەوەی هەستی هیوا و کراوەیی بۆ خۆشەویستی دەکات. پرۆسەیەکی ناسکە، پرۆسەیەک کە فێربوونی متمانەکردن و مەترسیکردن لەسەر لاوازی جارێکی دیکە لەخۆدەگرێت، چەکدارە بەو وانە و خاڵە بەهێزانەی کە لە ئەزموونەکانی ڕابردووی دڵشکان بەدەستیان هێناوە.

لە بنەڕەتدا لە کاتێکدا دڵشکان و لەدەستدان بەشێکی حەتمی ئەزموونی مرۆڤن، بەڵام مەرج نییە پێناسەمان بکەن. بەڵکو دەتوانن گۆڕانکاری دروست بکەن، ڕێنماییمان بکەن بەرەو تێگەیشتنێکی قوواڵتر لە خۆمان و خۆڕاگری و توانای زیاترمان بۆ خۆشەویستی و پەیوەندی. لەم بابەتە خوێنەران بانگ دەکەین بۆ گەشتێکی چاکبوونەوە، پێشکەشکردنی تێڕوانین و ستراتیژییەکان بۆ گەشتکردن بە ئەزموونی گشتگیر و لە هەمان کاتدا قوواڵی کەسیی لەدەستدان، لەگەڵ بەڵێنی دەرکەوتن لە دیوەکەی تردا بە دڵێکەوە بۆ جوانی و ئاڵۆزی خۆشەویستی کە هەم بەهێزترە و هەم کراوەترە.

کاریگەری دەروونی لەدەستدانی خۆشەویستی

کاتێک کە کەسێکت خۆشت دەوێت لەدەستی دەدەیت، هەست دەکەیت زریانێک بەر دڵت کەوتووە، شەپۆلی دڵتەنگی قوواڵ و تورەیی و سەرلێشێواوی و هەندێکجار هەستکردن بە نەزانیت دەهێنێت کە چۆن بەردەوام بیت. لە نزیکەوە سەیری ئەوە دەکەین کە بۆچی ئێمە

بەم جۆرە هەست دەکەین، بە بەکارهێنانی بیرۆکەکانی دەروونناسی بۆ ڕوونکردنەوەی کەشتی خولاوی سۆزداری دڵشکاندن.

خۆشویستنی کەسێک بە قوونی دەتوانێت ببێتە بەشێکی گەورە لەوەی بزانیت کە تۆ کێیت. کەواتە، کاتێک ئەو خۆشەویستییە نامێنێت، وادەکات هەست بکەیت کە بەشێک لە خۆتت لەدەستداوە. ئەمە تەنها بیرکردنەوەی کەسێک نییە بەڵکو ئەوە هەستکردنە بەوەی شتێک لەناو خۆتدا گۆڕاوە یان نەماوە. شارەزایان لە چۆنیەتی دروستکردنی پەیوەندییەکی نزیک و مامەڵەکردن لەگەڵ لەدەستدان و دۆزینەوەی هێزی ناوەوەی مرۆڤەکان (بیر لە تونێلێنەوەکان بکەرەوە لەسەر وابەستەبوون، خەم و بەهێزبوون لە ڕووی سۆزدارییەوە) یارمەتیمان دەدەن لەم کاتە سەختانە تێبگەین و پێمان دەڵێن ئەو پەیوەندیانەی لە خۆشەویستیدا دروستی دەکەین، ئێمە لە قاڵب دەدەن و کاتێک ئەو پەیوەندییانە دەشکێن، جیهانمان دەهەژێت.

تێگەیشتن لە کاریگەرییە دەروونییەکانی لەدەستدانی خۆشەویستی یارمەتیمان دەدات دەست بکەین بە چاکبوونەوە. ڕێگەیەکمان پێدەدات بۆ بیرکردنەوە لەوەی کە بەسەر چیدا تێدەپەڕین و نیشانمان دەدات کە ڕێگایەک هەیە بۆ دەربازبوون لە ئازارەکە. یەکەم هەنگاوە بۆ هەڵگرتنی پارچەکان و فێربوون لە ئەزموونەکانمان و هەنگاونان بەرەو پێشەوە. ئەم بابەتە تەنیا باسی ئازاری دڵشکاندن نییە بەڵکو لەگەڵیدا دۆزینەوەی هیوا و هێزی خۆشویستنە، نیشان دەدات کە تەنانەت لە تاریکترین کاتەکاندا، دەتوانین ڕێگەیەک بدۆزینەوە بۆ گەشەکردن و دۆزینەوەی دڵخۆشی دووبارە.

خەمخۆری لەدەستدانی خۆشەویستی

کاتێک خۆشەویستی لە دەست دەدەین، زۆرجار زریانێکی خەم و پەژارە لە دوای خۆیدا دەهێنێت. تێگەیشتن و گەشتکردن بەم خەمە زۆر گرنگە، هەرچەندە شتێکە کە ڕەنگە بە تەواوی تێنەگەین یان تەنانەت گرنگییەکی پێویستی پێ نەدەین، بە تایبەت کاتێک باس لە

دلشکاندن دەکرێت. ئەم بابەتە ڕۆشنایی دەخاتە سەر پرۆسەی ڕەخنەگرانەی خەمۆکی دوای لەدەستدانی خۆشەویستی، جەخت لەسەر پێویستی وەرگرتنی ئەم قۆناغەی خەم و پەژارە دەکاتەوە وەک ڕێگایەک بەرەو چاکبوونەوە.

خەمخۆری لەدەستدانی کەسێکی ئازیز گەشتێکی قوڵی کەسییە، کە بە کۆمەڵێک هەست و سۆزی بەرفراوان دیاری دەکرێت کە دەتوانێت خەمۆکی، تورەیی، سەرلێشێواوی و حەسرەت لەخۆ بگرێت. زیاتر لە هەستکردن بە دڵتەنگی، پرۆسەیەکی ئاڵۆزە کە تێیدا لەگەڵ لەدەستدانەکەدا ڕێکیدەخەیت و دەست دەکەیت بە تێگەیشتن لەوەی کە مانای چییە؟! بۆ ژیانت بەرەو پێشەوە دەچێت؟. داننان بەوەی کە خەم و پەژارە وەڵامێکی سروشتییە بۆ لەدەستدان، یەکەم هەنگاوە لەم گەشتەی چاکبوونەوەدا. گرنگە مۆڵەت بە خۆت بدەیت هەست بە هەموو ئەو هەستانە بکەیت کە دێنە پێشەوە، بەبێ ئەوەی حوکم بدەیت یان پەلە بکەیت لە تێپەڕین بەسەریاندا.

قۆناغەکانی ئەو خەم و پەژارەیەی کە پسپۆڕان دەستنیشانیان کردووە، وەک ئینکاری، تورەیی، خەمۆکی و قبوڵکردن و بە تایبەتی دەیانبەستێتەوە بە ئەزموونی لەدەستدانی خۆشەویستییەوە. هەر قۆناغێک نوێنەرایەتی لایەنێکی جیاوازی پرۆسەی خەمۆکی دەکات و ئاڵەنگاری و دەرفەتی ناوازە بۆ گەشەکردن پێشکەش دەکات. بۆ نموونە، ئینکاری ڕەنگە وامان لێبکات کە ڕەتی بکەینەوە باوەڕمان بەوە هەبێت کە پەیوەندییەکە کۆتایی هاتووە، لە کاتێکدا تورەیی دەتوانێت وامان لێبکات پرسیار بکەین کە بۆچی ئەمەمان بەسەر هاتووە. لە کۆتاییدا ئەم قۆناغانە بەرەو قبوڵکردنمان دەبەن، لەوێ دەست دەکەین بە قبوڵکردنی لەدەستدانەکە و خەیاڵکردنی ڕێگایەک بۆ پێشەوە.

گەشتکردن بە هەر قۆناغێکی خەمدا پێویستی بە سەبر و بەزەیی بەخۆبوون و پشتیوانی هەیە. ئەمە ڕەنگە بە مانای گەڕان بەدوای هاوڕێ، خێزان، یان یارمەتی پیشەیی بۆ قسەکردن لە ڕێگەی هەستەکانتەوە. هەروەها پەیوەندی بە دۆزینەوەی ڕێگەی تەندروستەوە هەیە بۆ دەربڕینی هەستەکانت، وەک نووسین، هونەر، یان وەرزشکردن. گرنگ ئەوەیە کە ئەم بابەتە هانی خوێنەران دەدات کە پەلە نەکەن لە پرۆسەی خەمۆکی. چاکبوونەوە کاتی دەوێت، بۆ هەموو کەسێکیش جیاوازە.

لە بنەڕەتدا خەمباری لەدەستدانی خۆشەویستی هەنگاوێکی گرینگە لەسەر ڕێگای چاکبوونەوە. بە تێگەیشتن لە پرۆسەی خەمخۆری و ڕێگەدان بە خۆمان کە بە تەواوی ئەزموونی بکەین، دەتوانین وردە وردە ڕێگەی خۆمان بدۆزینەوە بۆ گەڕانەوە بۆ شوێنێکی ئارام و ئامادەیی بۆ دووبارە خۆشەویستی. گەشت بەناو خەمدا تەنیا ئەوە نییە کە لەگەڵ لەدەستدانێکدا ڕێکبکەوێت بەڵکو هەروەها دەرفەتێکی قوولیشە بۆ خۆدۆزینەوە و گەشەکردنی کەسیی و توانای خۆڕاگریمان و قوونی توانای خۆشەویستیمان ئاشکرا دەکات

چاکبوونەوە و هەنگاونان بەرەو پێشەوە

چاکبوونەوە لە دڵشکاندن گەشتێکە بۆ هەر کەسێک جیاواز دەردەکەوێت، وە شتێک نییە کە بە هێڵێکی ڕاست ڕووبدات. ڕێگەی جۆراوجۆر هەیە کە دەتوانیت چاک بیتەوە، گرنگی بە چاودێریکردنی خود دەدات، و پشت بەستن بە هاوڕێ و خێزانەکەت بۆ پشتگیری سۆزداری، وردە وردە هەستکردنت بەوەی کە تۆ کێیت و چیت لە ژیاندا دەوێت. ئەوە فێربوونە بۆ تێگەیشتن و بیرکردنەوە لەوەی کە بەسەرتدا تێپەڕیوە، وەرگرتنی وانەکان لە ئەزموونەکانی خۆشەویستی و لەدەستدان و بەکارهێنانیان بۆ گەشەکردنی بەهێزتر و ژیرتر.

بەشێکی گەورەی چاکبوونەوە بریتییە لە: پراکتیزەکردنی چاودێریکردنی خۆت. ئەمەش واتە ئەنجامدانی ئەو کارانەی کە هەست بە باشی بکەیت و چاودێری تەندروستی جەستەیی و سۆزداریت بکەیت- وەک خەوتنی پێویست، خواردنی باش، مانەوە لە چالاکی و ئەنجامدانی ئەو چالاکییانەی کە دڵخۆشیت بۆ دەهێنێت. هەروەها بریتییە لە پێدانی مۆڵەت بە خۆت بۆ ئەوەی هەست بە هەموو هەستەکانت بکەیت و تێبگەیت کە یاساییە کە ڕۆژانی خۆش و ڕۆژانی خراپت هەبێت.

لایەنێکی گرنگی دیکەی چاکبوونەوە پشتگیری سۆزدارییە. قسەکردن لەگەڵ هاوڕێیان، خێزانەکەت، یان تەنانەت چارەسەرکەرێک دەتوانێت یارمەتیت بدات بۆ شیکردنەوەی ئەو شتانەی کە پێیدا تێدەپەڕیت. هاوبەشکردنی بیرکردنەوە و هەستەکانت دەتوانێت هەست بە بارەکە بکات کەمێک سووکتر بێت و بیرت بخاتەوە کە تۆ تەنیا نیت.

لەگەڵ دەستپێکردنی چاکبوونەوە، خۆڕاگری دەبێتە ئامرازێکی گرنگ. ڕێگەت پێدەدات بە ڕوانگەیەکی ڕوونتر ئاوڕێک لە پەیوەندی و جیابوونەوەکەت بدەیتەوە، تێبگەیت چی بە باشی بەڕێوەچوو، چی بە باشی نەڕۆیشت و بۆچی؟!. ئەمە پەیوەندی بە بیرکردنەوە نییە لەڕابردوو بەلکو فێربوونە لێی بۆ ئەوەی لە داهاتوودا هەڵبژاردەی باشتر بکەیت.

هەروەها چۆن هێواش هێواش دەست بکەیتەوە بە خەریکبوون و دووبارە گەرانەوە بۆ ناو ژیاندا. ئەمەش دەتوانێت بە مانای هەڵگرتنی ئەو خولیایە کۆنانە بێت کە پشتگوێت خستوون، تاقیکردنەوەی چالاکییە نوێیەکان، یان تەنها دۆزینەوەی شتە بچووکەکان لە ڕۆژێکدا کە وات لێدەکات زەردەخەنە بکەیت. پەیوەندی بە دۆزینەوەی خۆشی لە ساتەوەختی ئێستادا هەیە، تەنانەت کاتێک هەست بە سەختی دەکەیت.

لە کۆتاییدا کاتێک ئامادە بووین، باس لە کردنەوەی دل دەکەین بە هێواشی بۆ ئەگەری دووبارە خۆشەویستی. ئەمەش مانای ئەوە نییە کە پەلە بکەیت لە پەیوەندییەکی نوێدا پێش ئەوەی ئامادە بیت، بەڵکو کراوە بیت بەرامبەر بەو بیرۆکەیەی کە دەتوانیت کەسێکی دیکەت خۆشبوێت و کەسێکی تر خۆشی بوێتەوە کاتێک کاتەکەی گونجاو بێت.

چاکبوونەوە لە دڵشکاندن پرۆسەیەکی قوونی کەسییە، و پرۆسەیەکی گشتگیرە. لە رێگەی گرنگیدان بە خۆت و پاڵپشتی و خۆڕاگری، وردە وردە جارێکی تر خۆشی لە ژیاندا دەدۆزیتەوە، دەتوانیت لە دڵشکان چاک بیتەوە و بەرەو پێشەوە بچیت، بەهێزتر و ئامادەتر بیت بۆ هەر شتێک کە لە دوای ئەو دێت.

ڕۆڵی خۆڕاگری لە زاڵبوون بەسەر ئازارەکاندا

خۆڕاگری وەک ماسولکەی دل وایە کە یارمەتی دەدات دوای ئەوەی بەهۆی بەرکەوتنی شتێکی سەختەوە ژان دەتگرێت ، وەک لەدەستدانی کەسێک کە خۆشت دەوێت. باشە چۆن دەتوانیت ئەو ماسولکەیە بەهێزتر بکەیت؟ قسەکە پەیوەندی بەوەوە نییە کە تۆ لەدەستدانەکە بسرێتەوە یان وا نیشان بدەیت کە ئازاری نییە. بەڵکو خۆڕاگری وانە توانای ڕووبەڕووبونەوەی ئەو ئازارە و فێربوون لێی و بە جۆرێک رێگەیەک بدۆزیتەوە بۆ ئەوەی بەردەوام بە هیواوە بەرەو پێشەوە بچیت.

بنیاتنانی خۆڕاگری، یارمەتیدەرە بۆ ئەوەی گەشبین بیت، ئەمەش وانە بەدوای پارچە بچووکەکانی باشیدا بگەڕێیت تەنانەت کاتێک شتەکان خراپ دەردەکەون. پەیوەندی بە باوەڕەوە هەیە کە شتەکان دەتوانن باشتر بن. نەرمی و ئارامی بەشێکی گەورەی دیکەی خۆڕاگرییە. پەیوەندی بە توانای خۆگونجاندنەوە هەیە کاتێک ژیان وەک پلانەکە ناڕوات نەک گیر بخۆیت لەسەر ئەوەی کە شتەکان "دەبێت" چۆن بن. وە پاشان تۆڕێکی پشتگیری بەهێز

هەیە- هاورێیان، خێزانەکەت، یان هەر کەسێک کە لەوێیە بۆ گوێگرتن و یارمەتیدان لە کاتە سەختەکاندا.

بەڕاستی بابەتەکە جەخت لەوە دەکاتەوە کە خۆڕاگر بوون بەو مانایە نییە کە هەست بە ئازاری لەدەستدان نەکەیت. هەموو کەس دەیکات. بەڵام لەگەڵ خۆڕاگری، فێردەبیت ئەو لەدەستدانە لەگەڵ خۆتدا هەڵبگریت بە شێوەیەک کە رێگریت لێ نەکات لە دۆزینەوەی دڵخۆشی و مانا لە ژیاندا. ئەوە گەشەکردنە لەوەی کە بەسەرتدا تێپەڕیوە و نەهێلیت پێناسەت بکات. دروستکردنی خۆڕاگری گەشتێکە، و بۆ هەموو کەسێک جیاوازە، بەڵام بەشێکی چارەنووسسازە لە چاکبوونەوە و دۆزینەوەی رێگەی گەڕانەوەت بۆ خۆشی دوای دڵشکاندن.

ئامێزگرتنی خۆشەویستی دوای لەدەستدان

بازدان بۆ ناو خۆشەویستی دوای ڕووبەڕووبونەوەی دڵشکان وەک ئەوە وایە لە لێواری نوقمبوونێکی بەرزدا بوەستیت، سەیری خوارەوە بکەیت بۆ ئاوەکانی لاوازی و متمانە لە خوارەوە. ترسناکە، ترسی دووبارە ئازاردانیش ڕاستەقینە و بەهێزە. ئەم بابەتە دەچێتە ناو ئەو هەستانە، دەستێکی ڕێنمایی پێشکەش بەو کەسانە دەکات کە لە لێوارەکەدا وەستاون، دڵنیا نین کە ئایا دەتوانن بەرگە بگرن یان دەبێ باز بدەن.

دڵ، تەنانەت دوای شکاندنیش، توانایەکی باوەڕپێنەکراوی هەیە بۆ دووبارە خۆشویستن و دۆزینەوەی خۆشی لە پەیوەندیدا، و گەشەکردن لە گەرمی سۆزدا. کرانەوە بەڕووی کەسێکی نوێدا یان گەرمکردنەوەی خۆشەویستی بە مانای لەبیرکردنی ئازارەکانی ڕابردوو نییە. بەڵکو ئەوەیە کە ئەو ئەزموونانە لەگەڵ خۆتدا هەڵبگریت وەک وانە فێربووەکان، بەکارهێنانیان بۆ دروستکردنی پەیوەندی قووڵتر لەسەر بنەمای لێکتێگەیشتن و متمانەی یەکتر.

دروستکردنی متمانە، بە تایبەت دوای ئەوەی لەت و پەت بووە، پرۆسەیەکی خاو و هێواشە. بە هەنگاوی بچووک دەست پێدەکات، وردە وردە کرانەوەی دڵە کە ڕێگە بە خۆشەویستی دەدات بچێتە ناوبەوە و ئەو درزانەی کە بەهۆی لەدەستدانی پێشووەوە بەجێیان هێشتووە پربکاتەوە. ئەوە پەیوەندی بە پێدانی مۆڵەت بە خۆتەوە هەیە بۆ ئەوەی متمانە بکەیتەوە، تێگەیشتن لەوەی کە لەکاتێکدا مەترسی ئازار بەشێکە لە خۆشەویستی، بەڵام هێزی شاراوەی دڵخۆشی و گەشەکردن و بەدیهێنان زۆر لە ترسەکە زیاترە.

بۆ ئەوانەی هەست بە دوودڵی دەکەن لە کردنەوەی دڵیان، ئەوە بزانن کە توانای خۆشویستن و خۆشەویستیتان کەم نابێتەوە بەهۆی دڵشکێنەکانی ڕابردووتەوە. هەموو ئەزموونێکی لەدەستدان، هەر فرمێسکێک، بەشدارە لە قوواڵیی دیمەنی سۆزداریت، وا دەکات زیاتر هاوسۆزی و بەزەیی و تێگەیشتن بیت. ئامێزگرتنی خۆشەویستی دوای لەدەستدان خیانەت نییە لەوەی لەدەستچووە، بەڵکو بەڵگەیە لەسەر خۆڕاگری ڕۆحی مرۆڤ.

لە بنەڕەتدا ئەم بابەتە پەیامی هیوا و هاندانە. دان بەو ئازایەتییە دەنێت کە پێویستە بۆ دووبارە خۆشەویستی و ستراتیژییەکان بۆ گەشتکردن بەو هەستە ئاڵۆزانەی کە بەشدارن. ئەوەمان بیردەخاتەوە کە خۆشەویستی بە هەموو شێوەکانییەوە وەک یەکێک لە قوواڵترین ئەزموونەکانی بارودۆخی مرۆڤ دەمێنێتەوە، ڕێگاکانی چاکبوونەوە و گەشەکردن و بەختەوەرییەکی قوواڵ پێشکەش دەکات. گەشت بۆ ئامێزگرتنی خۆشەویستی دوای لەدەستدان بە قووڵی کەسێتییە، بەڵام گەشتێکە مەرج نییە بە تەنیا ئەنجام بدرێت. بە سەبر و بەزەیی و بەزەیی بەخۆبوونەوە، دڵ دەتوانێت دووبارە فێری خۆشەویستیت بکاتەوە، بە تەواوی و بە چاونەترسیەوە.

ئەنجام

"زالبوون بەسەر دلشکاندن و لەدەستدان"، قوول دەبێتەوە لە گەشتە سەختەکە بەڵام گشتگیرە لە مامەڵەکردن لەگەڵ خۆشەویستی ونبوو. وەک ڕێبەرێک وایە لە کاتە تاریکەکاندا، ڕووناکییەک لەسەر ڕێگای چاکبوونەوە دەدرەوشێنێتەوە و بیرمان دەخاتەوە کە سەرەڕای ئازارەکان، هیوا و هێز هەیە کە دەدۆزرێتەوە. ڕەنگە هەست بکەین کە دڵشکان ئێمە لەیەکتر جیا دەکاتەوە، بەڵام دەرفەتی گەشەکردنی قوونی کەسی و دەستپێکردنەوەی سەرلەنوێ دەکاتەوە.

ئەم بابەتە باس لەوە دەکات کە لەدەستدانی خۆشەویستی چۆن کاریگەرییەکی قوونی لەسەر ئێمە هەیە، چەندە گرنگە بە تەواوی لە خەمەکانماندا بژین، و چۆن دەتوانین هێواش هێواش پارچەکان پێکەوە بخەینەوە شوێنێک کە بۆ خۆشی و ڕەنگە تەنانەت خۆشەویستی نوێش لە ژیانماندا گونجاوبێت.

لێرەدا چەند ئامۆژگارییەک لەم گەشتەی چاکبوونەوەدا دەخەینەڕوو:

١- **ڕێگە بە خۆت بدە هەست بکەیت:** هیچ شتێک نییە کە دڵتەنگ بیت، تووڕە بیت، یان هەر شتێکی تر کە هەستی پێ دەکەیت. ئەم هەستانە بەشێکن لە پرۆسەی چاکبوونەوە.

٢- **پشت بە لەوانی تر ببەستە:** هاوڕێیان، خێزانەکان، یان گروپەکانی پشتیوانی دەتوانن ئاسوودەیی و تێگەیشتن پێشکەش بکەن. تۆ تەنیا نیت، تەنانەت ئەگەر هەست بەو جۆرەش بکەیت.

٣- **ئاگاداری خۆت بە:** هەوڵبدە ئەو کارانە بکەیت کە هەست بە کەمێک باشتر بوون بکەیت، جا ئەوە بۆ سەیران بێت، یان خوێندنەوە، یان سەیرکردنی فیلمی دڵخوازت.

٤- **بیرکردنەوە و گەشەکردن:** ئەم کاتە بەکاربهێنە بۆ ئەوەی بیر لەوە بکەیتەوە کە لە پەیوەندییەکەتدا چی فێربوویت و چۆن لە قاڵبت داوە. ئەمە لۆمەکردنی کەس نییە بە خۆتەوە، بەڵکو تێگەیشتن و گەشەکردنە.

تەوەری پێنجەم: زاڵبوون بەسەر بەربەستەکانی بەردەم خۆشەویستی

دۆزینەوەی خۆشەویستی ڕاستەقینە هەمیشە ئاسان نییە. لە ڕێگادا چەندین بەربەست هەن کە تاقی دەکەنەوە کە تا چەند دەتوانین کەسێکمان خۆش بوێت و لە بەرامبەردا خۆشەویستی قبوڵ بکەین. لەم بابەتە "زاڵبوون بەسەر بەربەستەکانی خۆشەویستی"دا، دەچێتە ناو جۆرە جیاوازەکانی کێشەکانەوە کە ڕەنگە ڕووبەڕومان ببنەوە کاتێک بەدوای خۆشەویستیدا دەگەڕێین کە دڵخۆشمان بکات. هەندێک جار، ئێمە دەترسین یان بەهۆی ئەزموونە خراپەکانی ڕابردوومانەوە خۆمان بەدوور دەگرین. کاتەکانی تر جیهانی دەوروبەرمان فشارمان لەسەر دروست دەکات، ئەمەش وادەکات دۆزینەوە یان هێشتنەوەی خۆشەویستی قورس بێت. ئەم بەشە باس لەم پرسانە دەکات و ئامۆژگاری دەدات بۆ چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵیان. هەموو شتێک لەسەر یارمەتیدانی خودی خۆتە بۆ تێپەڕاندنی ئەم ئاڵەنگاریانە بۆ ئەوەی بتوانیت بە تەواوی گۆڕانکاریيە ئەرێنییەکانی خۆشەویستی ئەزموون بکەیت. بەربەستەکان لە ناوتەوە بێت یان لە دونیای دەرەوە، ڕێگا هەیە بۆ تێپەڕاندنیان. ئامانج ئەوەیە کە یارمەتیت بدات بۆ دۆزینەوە و چێژوەرگرتن لە پەیوەندییەکی قوواڵ و مانادار لەگەڵ کەسێکی تر.

تێگەیشتن لە سروشتی بەربەستەکانی خۆشەویستی

کاتێک دەست دەکەین بە گەڕان بەدوای خۆشەویستیدا، زوو تێدەگەین کە تەنها دۆزینەوەی کەسێکی گونجاو نییە. لەناو خۆمان و دەوروبەرماندا شتگەلێک هەن کە دەتوانن سەختی بکەن. هەندێکمان دەترسین کە بکرێینەوە و خودی ڕاستەقینەی خۆمان نیشان بدەین، نیگەرانین لەوەی کە ڕەنگە ئازارمان پێ بگات. ڕەنگە هەندێکی تر ئازاری پەیوەندییە کۆنەکانیان هەڵبگرن، ئەمەش وا دەکات جارێکی دیکە بە قورسی متمانەیان بۆ دروست بێت.

ئەم بابەتە یارمەتیدەرمانە بۆ ئەوەی بزانین بۆچی ئەم بەربەستانە لە پلەی یەکەمدا هەن. باس لە هەست و بیرکردنەوەکانی پشتیان دەکات، یارمەتیدەرمانە بۆ ئەوەی بزانین چۆن دەتوانن لەگەڵ چانسی دروستکردنی پەیوەندی باشمان لەگەڵ کەسانی دیکەدا تێکەڵاو بن. بە باشتر تێگەیشتن لەم بەربەستانە، ئاماژەمان دەست دەکەوێت کە چۆن مامەڵەیان لەگەڵ بکەین. جا فێربوونی ئازا و کراوە بێت یان چاکبوونەوە لە برینە کۆنەکان، نیشانمان دەدات کە چۆن ئەم هەنگاوانە دەتوانن جیاوازییەکی گەورە دروست بکەن. گرینگ ئەوەیە کە چۆن بگەینە ئەو شتانەی کە دڵی ئێمە ڕادەگرن، بۆ ئەوەی بتوانین بەرەو پێشەوە بچین و ئەو جۆرە خۆشەویستییە بدۆزینەوە کە تەندروست و بەردەوام بێت.

هەر وەک ئاماژەمان پێدا خۆشەویستی هەندێک جار ڕووبەڕوی ئاڵەنگاری و ئاستەنگ دەبێتەوە و تێپەڕاندنی ئەو ئاستەنگانە پێویستی بە سەبر و لێکتێگەیشتن و هەوڵی هاوبەشی هەردوولا هەیە. لێرەدا چەند ئامۆژگارییەک بۆ زاڵبوون بەسەر بەربەستەکانی خۆشەویستیدا دەخەینەڕوو:

١- پەیوەندی کاریگەر: پەیوەندیت ڕوون و ڕاشکاوانە بێت لەگەڵ هاوبەشی ژیانت، و هەوڵبدە لە هەستەکانی و گواستنەوەی سۆزداری تێبگەیت.

٢- تێگەیشتن و ڕێزگرتن: تێگەیشتن بە هەست و پێداویستی هاوبەشەکەت، و ڕێز لە سنوور و ئاواتەکانی بگرە.

٣- چارەسەرکردنی کێشەکان بە شێوەیەکی بنیاتنەر: هاوکاری هاوبەشی ژیانت بکە بۆ چارەسەرکردنی کێشەکان بە شێوەیەکی بنیاتنەر و بەردەوام، هەروەها دوور بکەوەرەوە لە تۆمەت و ڕەخنەی نەرێنی.

٤- متمانە و دڵسۆزی: دروستکردنی متمانەی یەکتری لە نێوانتان لە ڕێگەی پابەندبوون بە بەڵێنەکان و خۆبەخشی بۆ پەیوەندییەکە.

٥- پێزانین و سوپاسگوزاری: پێزانین و سوپاسگوزاری خۆت بۆ هاوبەشی ژیانت و لایەنە ئەرێنییەکانی پەیوەندییەکە دەربڕە.

٦- چێژ لە ساتە خۆشەکان وەربگرە: دڵنیابە لە بەسەربردنی کاتێکی خۆش و چێژبەخش لەگەڵ هاوبەشی ژیانت، هەروەها بەدوای ساتەکانی خۆش و چێژبەخشدا بگەڕێ.

٧- سوود وەرگرتن لە ئەزموونەکانی پێشوو: لە ئەزموونەکانی پێشووتر لە پەیوەندی سۆزداریدا فێربە و بەدوای وانە و باشترکردندا بگەڕێ.

٨- کارکردن لەسەر گەشەی کەسی و پەیوەندی: ئامادەبە بۆ گەشەکردنی کەسی و گەشەکردنی هەمیشەیی خۆت و پەیوەندیت لەگەڵ هاوبەشی ژیانت.

٩- داوای پشتگیری دەرەکی: لەکاتی پێویستدا دوودڵ مەبە لە داوای پالپشتی دەرەکی لە هاوڕێیان یان ڕاوێژکاران بۆ وەرگرتنی ئامۆژگاری و ڕێنمایی.

١٠- سەبر و بەخشین: سەبر و بەزەیی بە هاوبەشی ژیانت ببەخشە، وە لەبیرت بێت کە دروستکردنی پەیوەندییەکی تەندروست کات و ماندووبوونی دەوێت.

١١- زاڵبوون بەسەر ئاستەنگەکانی خۆشەویستی پێویستی بە خۆبەخشی و لێکتێگەیشتنی یەکتر هەیە لەلایەن هەردوولاوە، هەروەها کارکردنی هاوبەش بۆ بنیاتنانی پەیوەندییەکی بەهێز و بەردەوام.

ترس لە لاوازی

هۆکارێکی گەورە کە لە ڕێگای خۆشەویستیدا تووشی کۆسپ دەبێت، ترسمانە لە لاوازبوون. لاوازبوون واتە ڕێگەدان بە کەسێک خودی ڕاستەقینەی ئێمە ببینێت، لەگەڵ هەموو هەست و هیوا و ترسەکانمان ترسناکە، چونکە هەست دەکەیت دەتوانین ئازارمان پێ بگات یان ڕەت بکرێتەوە. ئەم بەشە خۆی دەخزێنێتە ناوەوە بۆ ئەوەی بزانین بۆچی زۆر دەترسین لە کرانەوە بە ڕووی کەسانی تر. بەشێکی زۆری لەوە سەرچاوە دەگرێت کە فێرمان دەکرێت سەبارەت بە بەهێزبوون. هەندێک جار، کۆمەڵگا پێمان دەڵێت کە نیشاندانی

هەستەکانمان یان داننان بەوەی کە پێویستمان بە کەسێکی تر‌ە، نیشانەی لاوازیبە. بەڵام لە ڕاستیدا، ئازایەتییەکی زۆری دەوێت بۆ ئەوەی کراوە بین و ڕاستگۆ بین سەبارەت بەوەی کە چۆن هەست دەکەین.

هەروەها ئەم بەشە ئامۆژگاریمان پێدەدات کە چۆن بەسەر ئەم ترسەدا زاڵ بین. پێشنیاری ئەوە دەکات کە میهرەبان بین لەگەڵ خۆمان، تێبگەین کە هیچ کێشەیەکی نییە کە تەواو نەبین. هەروەها باس لە هەنگاوی بچووک دەکات بۆ ئەوەی زیاتر کراوە بین لەگەڵ ئەو کەسانەی متمانەمان پێیان هەیە. دۆزینەوەی شوێنێکی سەلامەت کە بتوانین هەستەکانمان بەڕێ حوکمدان دەربڕین، دەتوانێت یارمەتیدەرمان بێت بۆ ئەوەی زیاتر ئاسوودە بین لەگەڵ لاوازبوون. بە ئەنجامدانی ئەم کارە وردە وردە دەتوانین دەست بکەین بە شکاندنی ئەو دیوارانەی کە لە دەوری دڵمان دروستمان کردووە. بەم شێوەیە فێر دەبین چۆن ڕێگە بە کەسانی دیکە بدەین بچنە ژوورەوە، ئەمەش پەیوەندی ڕاستەقینە و خۆشەویستی قووڵ دەکاتە دڵنیایی.

چاکبوونەوە لە زەبرەکانی ڕابردوو

هەندێک جار، ئەو شتانەی کە لە ڕابردوودا ئازاریان دەداین، وەک جیابوونەوەی خراپ و کارێگەر یان تێپەراندنی کاتە سەختەکان کاتێک منداڵ بووین، دەتوانن بۆ ماوەیەکی زۆر لەگەڵماندا بمێننەوە. ئەم ئازارە کۆنانە دەتوانن وامان لێ بکەن کە متمانەمان بە مرۆڤەکان یان باوەڕکردن بە خۆشەویستی دووبارە نەبێتەوە. باس لەوە دەکەین کە چۆن دەتوانین دەست بکەین بە چاکبوونەوە لەم بڕینە کۆنانە. بەڕاستی گرنگە سەرەتا دان بەوەدا بنێین کە ئازارمان پێگەیشتووە. وا نیشاندان کە هەموو شتێک باشە، یارمەتیمان نادات بەرەو پێشەوە بچین.

هەروەها وەرگرتنی یارمەتی لە چارەسەرکەر یان ڕاوێژکار دەتوانێت جیاوازییەکی گەورە دروست بکات. ئەم پیشەگەرانە دەتوانن ڕێنماییمان بکەن لە ڕێگەی هەستەکانمانەوە و یارمەتیمان بدەن لە تێگەیشتن و زاڵبوون بەسەر ئازارەکانماندا. جگە لە داوای یارمەتی شتێک هەیە کە دەتوانین بە تەنیا بیکەین بۆ چاکبوونەوە. ئەمەش دەتوانێت نووسینێک بێت لەسەر هەستەکانمان، ئەنجامدانی ئەو کارانەی کە وامان لێدەکات هەست بە باشی بکەین بەرامبەر بە خۆمان، یان بەسەربردنی کات لەگەڵ کەسانێک کە وامان لێدەکەن هەست بە سەلامەتی و خۆشەویستی بکەین.

بە ڕووبەڕووبوونەوەی ڕابردوومان و کارکردن لە ڕێگەی ئازارەکانەوە، دەتوانین دەست بکەین بە وازهێنان لەو ترس و ئازارەی کە ڕاماندەگرن. ئەم پرۆسەیە خێرا و ئاسان نییە، بەڵام شایانی ئەوەیە. لەگەڵ چاکبوونەوەمان ئەگەری دروستکردنی پەیوەندی نوێ و تەندروست دەکەینەوە کە پڕن لە متمانە و خۆشەویستی. چاکبوونەوە لە زەبر و زەنگەکانی ڕابردوومان یارمەتیدەرمانە نەک تەنها لە خۆشەویستیدا، بەڵکو لە هەستکردن بە دڵخۆشی و زیاتر ئاشتی لەگەڵ خۆماندا.

گەشتکردن بە فشارە کۆمەڵایەتی و کولتوورییەکان

زۆرجار کۆمەڵگا و کولتوور بۆچوونی بەهێزیان هەیە سەبارەت بەوەی خۆشەویستی و پەیوەندییەکان دەبێ چۆن بن. لەوانەیە فشارێک هەبێت بۆ دۆزینەوەی هاوبەشی ژیان لە تەمەنێکی دیاریکراودا، بۆ ئەوەی جۆرێکی دیاریکراوی پەیوەندی هەبێت، یان تەنانەت بۆ خۆشویستنی هەندێک جۆری کەس. ئەم چاوەڕوانییانە دەتوانن وامان لێبکەن هەست بکەین کە دەبێت لە قاڵبێکی دیاریکراودا جێی ببێتەوە یان ئەگەرنا شتێکی هەڵە دەکەین. بۆیە لێرەدا باس لە چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵ ئەم فشارانە و مانەوەمان لەگەڵ خۆماندا دەکەین.

هەمووی لەسەر دۆزینەوەی هێزی خۆشەویستییە بە شێوازی خۆمان تەنانەت ئەگەر جیاواز بێت لەوەی هەموو کەسێک پێی وایە ڕاستە. هاندەدرێین کە لەگەڵ خۆماندا ڕاستەقینە بین سەبارەت بەوەی چیمان دەوێت و کێمان خۆشدەوێت، لەبری ئەوەی هەوڵی دڵخۆشکردنی کەسانی دیکە بدەین. ئەمە ڕەنگە بە مانای وەستانەوە لە دژی نەریتە کۆنەکان یان بیروباوەڕەکان بێت کە لەگەڵ هەست یان ئەزموونە کەسییەکانماندا ناگونجێت.

بیرۆکەکە ئەوەیە کە متمانە دروست بکەین بۆ ئەوەی شوێن دڵمان بکەوین، تەنانەت کاتێک هەست دەکەین دژی لێشاوەکە دەڕۆین. بەم کارە دەتوانین هەڵبژاردنێک بکەین کە دڵخۆشمان بکات و ببێتە هۆی پەیوەندی ڕاستەقینە و پڕ لە جێبەجێکردن. ئەم باسە پاڵنەرێکمان پێدەدات بۆ ئەوەی لە قورسایی چاوەڕوانییەکانی کۆمەڵگا ڕزگارمان بێت و خۆشی لە خۆشەویستیدا بدۆزینەوە کە بەڕاستی هی ئێمەیە.

گەیاندنی پێداویستی و سنوورەکان

باسکردن لەوەی کە پێویستمان بە چییە و لە کوێ هێڵەکە دەکێشین لە هەر پەیوەندییەکدا زۆر گرنگە. ئەم بەشە پێمان دەڵێت بۆچی زۆر گرنگە ڕوون بین لەبارەی پێداویستی و سنوورەکانمانەوە. هەموو شتێک لەسەر ئەوەیە کە کەسی بەرامبەر بزانێت چی لەگەڵ ئێمە باشە و چی باش نییە، هەروەها تێگەیشتن لە پێداویستی و سنوورەکانیان. بەم شێوەیە هەموو کەسێک هەست بە ڕێز و بەها دەکات.

بەڵام، باسکردنی ئەم شتانە هەمیشە ئاسان نییە. لەوانەیە نیگەران بین لە دڵتەنگکردنی کەسی بەرامبەر یان دروستکردنی دەمەقاڵە. هەر بۆیە لێرەدا ئامۆژگاریمان پێدەدات کە چۆن باسی پێداویستی و سنوورەکانمان بکەین بە شێوەیەکی میهرەبانانە و تێگەیشتن. فێرمان دەکات بێ ئەوەی ئازار بدەین قسە بکەین، و بە دڵێکی کراوە گوێ بگرین. ئەم جۆرە پەیوەندییە

یارمەتیدەرە بۆ ڕێگریکردن لە لێکتێگەیشتن و ناکۆکی، پەیوەندییەکانمان بەهێزتر و دڵخۆشتر دەکات.

هەروەها باس لە گرنگی ڕاستگۆیی لەگەڵ خۆمان و لەگەڵ یەکتر دەکەین. هەندێک جار، تەنانەت ڕەنگە دڵنیا نەبین لەوەی کە پێویستمان بە چی هەیە یان چیمان دەوێت. تەرخانکردنی کات بۆ زانینی ئەمە و دواتر هاوبەشکردنی لەگەڵ هاوبەشەکەمان هەنگاوێکی گەورەیە بەرەو پەیوەندییەکی تەندروست. بە پراکتیزەکردنی پەیوەندییەکی ڕوون و خەمخۆرانە، دەتوانین پێکەوە لە ڕێگەی کێشەکانەوە کاربکەین و خۆشەویستییەک دروست بکەین کە لەسەر بنەمای تێگەیشتن و ڕێزگرتنی ڕاستەقینە بێت. وەک ڕێنوێنییەک وایە بۆ قسەکردن و گوێگرتن بەجۆرێک کە لێمان نزیک بکاتەوە، نەک تەنها بۆ دوورکەوتنەوە لە کێشە، بەڵکو بۆ ئەوەی پێکەوە لە خۆشەویستیدا گەشە بکەین.

بنیاتنانی خۆڕاگری سۆزداری

خۆڕاگر بوون لە ڕووی سۆزدارییەوە واتە دەتوانیت مامەڵە لەگەڵ کاتە سەختەکانی خۆشەویستیدا بکەیت بەبێ ئەوەی خۆت لە دەست بدەیت. باس لە چۆنیەتی بەدەستهێنانی ئەو جۆرە هێزە دەکەین . یەکەم: باس لە بینینی خۆت دەکات بە ڕوانگەیەکی ئەرێنی. کاتێک باوەڕت بەخۆت هەیە و هەست بە باشی دەکەیت کە کێیت، مامەڵەکردن لەگەڵ کێشە و پەیوەندییەکان ئاسانترە. وەک ئەوە وایە کە خۆت هاندەری خۆت بیت، بە خۆت بڵێیت دەتوانیت بە هەموو شتێکدا تێپەڕیت تەنانەت ئەگەر چەند سەختیش بێت.
دواتر، سەیرکردنی کاتە سەختەکانە وەک چانسی گەشەکردن. لەبری ئەوەی بیر لەوە بکەیتەوە کە "ئەمە زۆر قورسە"، هەوڵبدە بەربەستەکانت وەک وانەیەک ببینیت. ڕەنگە شتێک

هەبێت لە دەمەقالە یان تێنەگەیشتنێکەوە فێری بیت کە بتوانێت بەهێزتر یان زیرەکترت بکات لە خۆشەویستیدا.

خاڵێکی تری گەورە ئەوەیە کە کەسانێک لە دەوروبەرتدا هەبێت کە پشتگیریت دەکەن. هاوڕێیان، خێزانەکەت، یان تەنانەت گروپێکی پشتیوانی دەتوانن کاتێک هەست بە دڵتەنگی دەکەیت، یارمەتیت بدەن. تەنها زانینی ئەوەی کەسێک هەیە پشتی تۆی گرتووە دەتوانێت جیاوازیەکی گەورە دروست بکات.

کە کاتێک لە ڕووی سۆزداریەوە خۆڕاگر دەبیت، دەتوانیت هەوراز و نشێوەکانی خۆشەویستی وەربگریت بەبێ ئەوەی دەستبەرداری هیوا بیت. پەیوەندی بە گۆڕینی شتە سەختەکانەوە هەیە بۆ هەنگاو نان بۆ ئەوەی باشتر بیت لە خۆشەویستی. بە خۆڕاگری تەنانەت کاتێک شتەکان بەردین دەبن، بوێری و ئەرێنییەت دەبێت بۆ کارکردن لە کۆتاییدا دەگەیت بە لایەنە گەشاوەکەی. بە بنیاتنانی ئەم جۆرە سۆزدارییە تونديیە ، تۆ تەنها دڵت ناپارێزیت بەڵکو وا دەکەیت پەیوەندییەکانتان گەشە بکەن و پەرە بسێنن.

ئەنجام

"زاڵبوون بەسەر بەربەستەکانی خۆشەویستی"دا، بە ڕێنماییەکدا تێپەڕین کە چۆن مامەڵە لەگەڵ بەشە فێڵبازەکانی خۆشەویستیدا بکەین. چۆنیەتی مامەڵەکردن لەگەڵ ترسەکانمان و ئازارەکانی ڕابردوومان و ئەو فشارەی کە هەستی پێدەکەین لەلایەن جیهانی دەوروبەرمانەوە دەگرێتەوە کە دەتوانێت خۆشەویستی لەوە قورستر بکات کە پێویستە. لەگەڵ ئەوەشدا ئامۆژگاریمان پێدەدات کە چۆن باسی ئەو شتانە بکەین کە پێویستمانە، لە ناوەوە بەهێزتر بین و دەست بکەین بە چاکبوونەوە لە برینەکانمان. ئەم بابەتە وەکو سندوقێکی ئامرازە بۆ تێپەڕاندنی ئەو شتانەی کە ڕێگریمان لێدەکەن لە ئەزموونکردنی پەیوەندییە گەورەکان.

لێرەدا کەمێک ئامۆژگاری دەخەینەڕوو: ئەم ئامرازانە وەربگرە و بەکاریان بهێنە نەک تەنها لە خۆشەویستیدا، بەڵکو لە ژیانیشدا. ئازابوون و سەیرکردنی ناوەوەی خۆمان و کراوەبوون بەرامبەر گۆڕانکاری دەتوانێت جیاوازیەکی گەورە دروست بکات. لەبیرت بێت داوای یارمەتی بکەیت، جا لە هاوڕێکانت بێت، خێزانەکەت، یان کەسانی پیشەیی. وە لە هەمووی گرنگتر باوەڕ بە هێزی خۆشەویستی بکەن بۆ گۆڕینی شتەکان بۆ باشتر. بە هەندێک بوێری و خۆڕاگرییەکی زۆر و پابەندبوون بە بەردەوامبوون لە گەشەکردن، دەتوانیت لەم بەربەستانە تێپەڕیت. ئەم کارە جیهانێک دەکاتەوە کە پەیوەندییەکان قووڵتر و خۆشتر و بەڕاستی پاداشتیان هەبێت. ڕەنگە گەشتی خۆشەویستی مەترسی و سوختی خۆی هەبێت، بەڵام بە ڕێگەیەکی دروست دەتوانیت بیکەیتە سەرگەرمییەکی باوەڕپێنەکراو.

بەشی پێنجەم

"هێزی گۆڕینی خۆشەویستی"

"تەنها ئەو کەسەی باوەڕی بە خۆی هەیە، توانای ئەوەی هەیە دڵسۆزی کەسانی دیکە بێت".

ڕۆمان ڕۆلان

تەوەری یەکەم: هێزی گۆڕینی خۆشەویستی

تەوەری دووەم: خۆشەویستی و خۆشگوزەرانی

تەوەری سێیەم: خۆشەویستی و تەندروستی جەستەیی

تەوەری چوارەم: خۆبەخشی و خۆشەویستی بێ مەرج

تەوەری پێنجەم: خۆشەویستی وەک گەشتێکی تەواوی ژیان

تەوەری یەکەم: هێزی گۆڕینی خۆشەویستی

خۆشەویستی ئەو توانا باوەڕپێنەکراوەی هەیە کە بە تەواوی ئێمە بگۆڕێت- لە شێوازی بینینی خۆمانەوە، تا چۆن سەیری ئەوانی تر و جیهانی دەوروبەرمان دەکەین. چۆن خۆشەویستی جادوکەرییەکە وامان لێدەکات کە چەندە گرینگە بیری لێبکەینەوە، بەرژەوەندییە نوێیەکان لەناو خۆماندا ڕووناک دەکاتەوە، تەنانەت شێوازی مامەڵەکردنمان و ئەوەی باوەڕمان پێی هەیە دەگۆڕێت، ئەوەمان پێدەڵێت کە کاتێک خۆشەویستی دەست دەخاتە سەر ژیانمان، دەتوانێت وامان لێبکات پرسیار بکەین کە ئێمە بۆچی لێرەین، پاڵمان پێوە دەنێت بۆ گەشەکردن بە شێوازێکی نوێ، و بەرەو ئەو ڕێگایانەمان ببات کە ڕەنگە هەرگیز نەڕۆیشتبایە ئەگەر خۆشەویستی نەبووایە.

خۆشەویستی وەک جۆرێکە لە کلیل، بیهێنە بەرچاوت کە بەشەکانی خۆمان دەکاتەوە کە تەنانەت نەماندەزانی لەوێدان. لەناکاو ڕەنگە خۆمان ببینینەوە کە ئارەزووی ئەو شتانە دەکەین کە پێشتر هەرگیز گرنگیمان پێنەداوە یان هەڵبژاردنێک بکەین کە تەنانەت ئێمەش سەرسام بکات. ئەمە تەنها پەیوەندی خۆشەویستی ڕۆمانسی نییە؛ پەیوەندی بە هەموو جۆرە خۆشەویستییەکەوە هەیە- هاوڕێیەتی، خێزان و تەنانەت ئەو خۆشەویستییەی کە بۆ خۆمان هەمانە.

بە زاراوەیەکی سادەتر پێمان دەڵێت خۆشەویستی ئەوەندە بەهێزە کە ژیانمان بگۆڕێت. وەک هێزێک وایە چاومان بەڕووی ئەگەری نوێدا دەکاتەوە و ئیلهاممان پێدەبەخشێ بۆ ئەوەی باشتر بین و زیاتر هەوڵبدەین دەستمان بەو خەونانە بگات کە پێشتر تەنانەت نەماندەوێرا بیانبینین.

لە رێگەی چیرۆک و تێڕوانین و بیرکردنەوە، "بەشی پێنجەم: هێزی گۆڕینی خۆشەویستی" سەیرێکی گشتگیر لە ڕۆڵی خۆشەویستی لە هاندانی گۆڕانکاری ئەرێنیدا پێشکەش دەکات. تیشک دەخاتە سەر خۆشەویستی نەک تەنها وەک هەستێک، بەڵکو وەک هێزێکی دینامیکی توانای گۆڕینی ڕەوتی ژیان و دووبارە دارشتنی کۆمەڵگاکانی هەیە. ئەم گەڕانە دووپاتی دەکاتەوە کە، خۆشەویستی پێکهاتەیەکی سەرەکییە کە هیوا و ئاراستە بۆ داهاتوویەکی باشتر دادەنێت.

ئاڵەنگاریی هێزی گۆڕینی خۆشەویستی

سەرەڕای توانای گەورەی خۆشەویستی بۆ ئیلهامبەخشی گۆڕانکاری و پەرەپێدانی گەشەکردن، ڕووبەڕووی بەربەست دەبێتەوە کە دەتوانێت کاریگەری گۆڕینی کەم بکاتەوە. گاڵتەجاڕی کۆمەڵایەتی، ترسێکی بەربڵاو، و نادادپەروەرییە مێژووییە قوواڵەکان کێشەی گەورە دروست دەکەن. ئەم بەربەستانە دەتوانن ژینگەیەک دروست بکەن کە تێیدا کاریگەری ئەرێنی خۆشەویستی بۆ ڕەگ و گەشەکردن خەبات دەکات.

زاڵبوون بەسەر ئەم بەربەستانەدا پێویستی بە خۆڕاگری و پابەندبوونێکی جێگیر هەیە بۆ بنەماکانی خۆشەویستی. ستراتیجیەتەکان بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی ئەم ئاستەنگانە بریتییە لە بەهێزکردنی ئەو کۆمەڵگانەی کە خۆشحاڵی دەردەبڕن و ئەوانەویەت بە خۆشەویستی دەدەن، هاندانی گفتوگۆی کراوە کە ترس و لاوازییەکان چارەسەر دەکات، هەروەها چاڵاکانە کارکردن بەرەو دادپەروەری و یەکسانی وەک دەربڕینی خۆشەویستی لە کردارەدا.
بە بەردەوامی جێبەجێکردنی خۆشەویستی لە بەرامبەر ناخۆشییەکاندا، دەتوانین دەست بکەین بە هەڵوەشاندنەوەی ئەو گاڵتەجاڕی و ترس و نادادپەروەرییەی کە ڕێگری لە تواناکانی دەکات. ئەم ڕێگایە نەک تەنها هێزی خۆشەویستی بۆ گۆڕانکاری دووپات دەکاتەوە، بەڵکو جەخت لە

گرنگی هەولی بەکۆمەڵ دەکاتەوە لە پەروەردەکردنی ژینگەیەکدا کە تێیدا خۆشەویستی دەتوانێت بەڕاستی گەشە بکات و گۆڕانکارییەکی مانادار ئەنجام بدات.

داهاتووی هێزی گۆڕینی خۆشەویستی

ئەگەر سەیری پێشەوە بکەین بە چاوەڕوانییەوە، هێزی گۆڕینی خۆشەویستی نیشانەی هیوا پێشکەش دەکات بۆ دروستکردنی جیهانێک کە میهرەبانتر و دادپەروەرتر و یەکگرتووتر بێت. ئەم تێڕوانینە بۆ داهاتوو پەیوەستە بەو بیرۆکەیەوە کە خۆشەویستی دەتوانێت بە شێوەیەکی بنچینەیی ڕێڕەوی مێژووی مرۆڤایەتی بگۆڕێت و ببێتە هۆی کۆمەڵگایەک کە بنەماکانی خۆشەویستی ڕێنمایی بڕیارەکان و پەیوەندییەکانمان و کارلێکەکانمان بکات لە هەموو بوارەکانی ژیاندا.

بیرکردنەوە لە داهاتوویەکی لەو شێوەیە پێویستی بەوەیە کە بیر لەو ڕێگایانە بکەینەوە کە خۆشەویستی دەتوانێت شێوە بدات بە کۆمەڵگاکانمان و کاریگەری لەسەر حوکمڕانیمان هەبێت و کاریگەری لەسەر پەیوەندییە جیهانییەکانمان هەبێت. ئەمە پێشنیاری جیهانێک دەکات کە تێیدا کردار نەک تەنها بۆ قازانجی تاکەکەسی، بەڵکو بۆ خۆشگوزەرانی بەکۆمەڵ ئەنجام دەدرێت، کە تێیدا تێگەیشتن و هاوسۆزی جیاوازییەکان تێدەپەڕێنێت و دادپەروەری بە دڵێکی پڕ لە خۆشەویستییەوە بەدوایدا دەکەوێت.

بۆ بەدیهێنانی ئەم توانایە، داوا لە هەر یەکێک لە ئێمە دەکات کە بە شێوەیەکی چالاکانە خۆشەویستی وەک هێزی پاڵنەری ژیانمان هەڵبژێرین. بە بەدیهێنانی خۆشەویستی لە کردار و بڕیارەکانی ڕۆژانەماندا، ئێمە دەبین بە پاڵەوانی بریکارێکی بەهێزی گۆڕانکاری. ئەمە مانای ئەوەیە کە لە ناوچەی ئاسوودەیمان زیاتر هەنگاو دەنێین و دەگەینە جیاوازییەکان و قوربانیدان بۆ چاکەی گەورەتر.

لەخۆگرتنی خۆشەویستی وەک بنەمایەکی ڕێبەرایەتی ڕێگایەک بەرەو داهاتوو پێشکەش دەکات لەو ئەو ئاستەنگانەی ئەمڕۆ ڕووبەڕووی دەبینەوە - جا کۆمەڵایەتی بێت یان ژینگەیی یان سیاسی، دەتوانێت بە کردارێکی بەکۆمەڵ زاڵ بێت کە بەهۆی نیگەرانییەکی ڕاستەقینەوە بۆ مرۆڤایەتی بەڕێوە دەبرێت. ئەمە بانگهێشتێکە بۆ خەوبینین و کارکردن بەرەو جیهانێک کە تێیدا دەسەڵاتی گۆڕینی خۆشەویستی چارەنووسی هاوبەشمان دووبارە شێوە دەکاتەوە و وا دەکات ڕووناکتر و میهرەبانتر و گشتگیرتر بێت بۆ نەوەکانی داهاتوو.

ئیلهامبەخشی کردار و گۆڕانکاری کۆمەڵایەتی

ڕۆڵی خۆشەویستی لە بەڕێوەبردنی گۆڕانکاری کۆمەڵایەتیدا هەم قووڵ و هەم دوور و هەم وەک هاندەرێکی بەهێز خزمەت دەکات بۆ داکۆکیکردن لە دادپەروەری و ئاشتی و یەکسانی. بەدرێژایی مێژوو خۆشەویستی ئیلهام بە تاکەکان و بزووتنەوەکان دەبەخشێت بۆ ئەوەی لە دژی نادادپەروەری بوەستن، نەک بە دوژمنایەتی بەڵکو بە ئارەزوویەکی قووڵ بۆ باشترکردنی مرۆڤایەتی. ئەم لێکۆڵینەوەیە دەچێتە نێو بنەماکانی ئەخلاق و ئاکاری خۆشەویستی وەک هێزێک بۆ کرداری ئەرێنی و نموونەی هەردوو ڕابردوو و ئێستا نیشان دەدات کە خۆشەویستی بەردی بناغەی چالاکی بووە.

کاریگەری خۆشەویستی لە گۆڕانکاری کۆمەڵایەتیدا ڕوون و ئاشکرایە بەو شێوەیەی کە هانمان دەدات بۆ ئەوەی لە پێداویستییەکانی خۆمان زیاتر سەیری بکەین و ڕەچاوی خۆشگوزەرانی ئەوانی تر بکەین. ئەمە بەرەنگارمان دەکاتەوە بۆ خەیالکردنی جیهانێک کە تێیدا هەموو کەسێک بە شکۆمەندی و ڕێزەوە مامەڵەی لەگەڵ دەکرێت، ئەمەش پاڵمان پێوەدەنێت بۆ ئەوەی کار بکەین بۆ ئەوەی ئەم تێڕوانینە بکەینە ڕاستی.

خۆشەویستی ئیلهام به شێوەیەکی بێهاوتای چالاکی دەبەخشێت کە ڕەگی هەیە لە هاوسۆزی و تێگەیشتن و پابەندبوونێکی نەگۆڕ بۆ دادپەروەری.بە لێکۆڵینەوە لەو حالەتانەی کە خۆشەویستی ڕێنمایی تاکەکان و کۆمەڵگاکانی کردووە بۆ بەرگریکردن لە هۆکارەکانی گەورەتر لە خۆیان، ئێمە توانای گۆڕینی خۆشەویستی لە کردارەکانی دەبینین. لە بزووتنەوەی مافە مەدەنییەکانەوە بۆ داکۆکیکردن لە ژینگە، خۆشەویستی بەهێزمان دەکات بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی کێشە کۆمەڵایەتییەکان بە بەزەیی و چارەسەر. ئەوە هێزی پاڵنەری پشت هەوڵەکانە بۆ دروستکردنی کۆمەڵگایەکی دادپەروەرتر و یەکسانیتر، سەلماندنی ئەوەی کە کاتێک کردارەکان بە خۆشەویستی هاندەدرێن، ئەوان هێزی ئەوەیان هەیە کە گۆڕانکارییەکی ماناداڕ و بەردەوام ئەنجام بدەن.

بە کورتی، خۆشەویستی نەک تەنها ژیانی تایبەتیمان دەوڵەمەند دەکات، بەڵکو توانای ئیلهامبەخشی کردار و گۆڕانکاری کۆمەڵایەتیشی هەیە. ئەوە بیرخەرەوەیە کە کە لە ناو جەرگەی هەموو شەڕێکدا خۆشەویستییەکی ڕەگ داکوتاو هەیە بۆ جیهانێکی باشتر و بۆ مرۆڤایەتی و باوەڕێک بە ئەگەری گۆڕانکاری.

چاندنی خۆشەویستی لە ژیانی ڕۆژانەدا

گەشەپێدانی خۆشەویستی لە ژیانی ڕۆژانەدا دەربارەی هەڵبژاردنی هۆشیارییە بۆ یەکخستنی کردارەکانی میهرەبانی و هاوسۆزی و پەیوەندی لەگەڵ ڕۆتینی ڕۆژانەماندا. ئەمە بە پەرەپێدانی خۆشەویستی لە ناخماندا دەست پێدەکات- ڕاهێنانی بەزەیی بەخۆبوون، دڵخۆش بوون بۆ دەستکەوتەکانمان و لێخۆشبوون لە کەموکوڕییەکانمان. بە پەرەپێدانی پەیوەندییەکی

خۆشەویستی لەگەڵ خۆماندا، ئێمە بناغەیەکی ئەرێنی و هێز دروست دەکەین کە لەوێوە دەتوانین خۆشەویستی بۆ ئەوانی تر درێژ بکەینەوە.

لە پەیوەندییەکانماندا، جا لەگەڵ خێزان، هاوڕێکان، یان هاوبەشەکانمان، خۆشەویستی لە رێگەی بەشداریکردنی چالاکانە و چاودێرییەکی ڕاستەقینەوە گەشە دەکات. ئەمە مانای ئەوەیە کە بە وردی گوێ بگرن و بە بەردەوامی سوپاسگوزاری دەربڕن و پشتگیری پێشکەش بکەن بەبێ چاوەڕوانی گەڕانەوە. ئامانجە بچووکەکانی خۆشەویستی، وەک تێبینییەکی بیرکردنەوە یان ستایشێکی دڵسۆزانە، دەتوانێت بە شێوەیەکی بەرچاو ئەو پەیوەندیانە بەهێز بکات کە ئێمە لەگەڵ ئەوانی تردا هاوبەشین.

فراوانکردنی خۆشەویستی لە دەرەوەی بازنەی ڕاستەوخۆمان بۆ کۆمەڵگایەکی فراوانتر کرداری بەخشندەیی و تێگەیشتن دەگرێتەوە. خۆبەخشی، یارمەتیدانی دراوسێیەک کە پێویستی پێیەتی، یان بە سادەیی پێشکەشکردنی وشەیەکی میهرەبان بۆ کەسێکی نەناسراو ڕێگایەکە بۆ بڵاوکردنەوەی خۆشەویستی لە جیهانێکی فراوانتردا. ئەم کردارانە نەک تەنها سوود بە وەرگرەکان دەگەیەنێت، بەڵکو ژیانی خۆشمان دەوڵەمەند دەکات، سوورێکی ویستی باش و بەزەیی دروست دەکات.

تێکەڵکردنی خۆشەویستی لە ژیانی ڕۆژانەدا دەربارەی ئەوەیە کە ئاگاداری کاریگەری کردارەکانمان بین لەسەر خۆمان و ئەوانی تر. بە هەڵبژاردنی ئەوەی کە بە خۆشەویستی و بە مەبەست ڕەفتار بکەین، دەتوانین ساتە ئاساییەکان بگۆڕین بۆ دەرفەت بۆ پەیوەندی و گەشەکردن و پەرەپێدانی جیهانێکی خۆشەویست و بەزەییدارتر.

ئەنجام

" هێزی گۆڕینی خۆشەویستی" هانمان دەدات بۆ ئەوەی بە قووڵی خۆمان بخەینە ناو ئەوەی چۆن خۆشەویستی ئێمە دەگۆڕێت، چۆن ئێمە پێکەوە کۆدەکاتەوە و وامان لێدەکات کار بکەین و یارمەتیمان دەدات گەشە بکەین. ئەوە نیشانمان دەدات کە خۆشەویستی تەنها هەستێک نییە بەڵکو هێزێکە کە دەتوانێت چاکبێتەوە و یەکبگرێت و ئیلهامبەخش بێت و خۆمان و جیهانی دەوروبەرمان پەرەپێبدات.

ئەم گەشتە تیشک دەخاتە سەر گرنگی خۆشەویستی لە ئەنجامدانی گۆڕانکاری ئەرێنی و بەرەنگارمان دەکاتەوە بۆ ئەوەی خۆشەویستی بکەین بە بەشێکی سەرەکی ژیانمان.

بۆ بەکارهێنانی هێزی خۆشەویستی، دەست پێبکە بە ڕاهێنانی میهرەبانی و هاوسۆزی لە بەرەبەککەوتنەکانی ڕۆژانەتدا. چالاکانە گوێ بگرە، بەخۆڕایی پشتگیری خۆت بە خۆڕایی پێشکەش بکە، و زۆر جار سوپاسگوزاری دەربڕە. هەوڵ بدە لە کەسانی دیکە تێبگەیت و هەستەکانت بە کراوەیی بڵاو بکەیتەوە. لەبیرت بێت، ئەم هێزەش لەوەدایە کە توانای ئەوەی هەیە پەیوەندیمان پێوە بکات، ئیلهاممان پێ ببەخشێت و لە سنووورەکانمان زیاتر پاڵمان پێوە بنێت.

با خۆشەویستی ڕێنمایی کردار و بڕیارەکانت بکات. جا لە ڕێگەی کردەوەیەکی بچووکی میهرەبانییەوە بێت یان پێشکەشکردنی دەستێکی یارمەتیدەر، هەر دەربڕینێکی خۆشەویستی بەشداری دەکات لە جیهانێکی میهرەبانتر و دادپەروەرتر. خۆشەویستی وەک هێزە پاڵنەرەکەت لەخۆبگرێت و تەماشای ئەوە بکەیت کە نەک تەنها ژیانت دەگۆڕێت بەڵکو ژیانی ئەوانەش دەگۆڕێت کە لە دەوروبەرتن.

تەوەری دووەم: خۆشەویستی و خۆشگوزەرانی

"خۆشەویستی و خۆشگوزەرانی"، خۆشەویستی و خۆشگوزەرانی پەیوەندییەکی قوول لە نێوان خۆشەویستی و تەندروستی و بەختەوەریماندا هەیە. ئەمە تیشک دەخاتە سەر ئەوەی کە چۆن خۆشەویستی بە هەموو شێوەکانیەوە رۆڵێکی گرنگ دەگێڕێت لە بەهێزکردنی تەندروستی جەستەیی و هەستی و دەروونیمان. ئەم بەشە ئەو زانستەی لە پشتەوەیە کە بۆچی و چۆن خۆشەویستی کاریگەری ئەرێنی لەسەر ئێمە هەیە، ئەوە نیشان دەدات کە خۆشەویستی زیاترە لە هەستێکی خۆش- ئەوە بەشداربوویەکی بەهێزە بۆ هەستی کامڵ بوون و زیندووبیمان.

لە گەڕی هاوڕێیەتی و پەیوەندییە خێزانییەکانەوە بۆ هەستی پەیوەندییە ڕۆمانسییەکان و تەنانەت ئەو خۆشەویستییەی کە ئێمە لەناوەوە گەشەی پێدەدەین و هەر جۆرە خۆشەویستییەک ڕێگایەکی بێهاوتای خۆی هەیە بۆ باشترکردنی ژیانمان. ئێمە لێکۆڵینەوە لەوە دەکەین کە چۆن ئەم پەیوەندییە خۆشەویستییانە یارمەتی کەمکردنەوەی فشاری دەروونی دەدەن، تەندروستی دڵمان باشتر دەکەن و هەستانەوەی دەروونیمان بەهێز دەکەن لە نێوان سوودەکانی تردا.

بە تێگەیشتن لە پەیوەندی نێوان خۆشەویستی و خۆشگوزەرانی، دەتوانین تێبگەین کە بۆچی ئەولەویەتکردنی پەیوەندییەکانی خۆشەویستی و پەرەپێدانی خۆشەویستی هەنگاوی گرنگن بەرەو ژیانێکی تەندروستتر و جێبەجێکەرتر.

ئەم بەشە بانگهێشتت دەکات بۆ ئەوەی خۆشەویستی وەک خۆراکێکی سەرەکی بۆ تەندروستیت ببینیت، تێگەیشتنێکی کرداری پێشکەش دەکات دەربارەی چۆنیەتی تێکەڵکردنی خۆشەویستی زیاتر لە ژیانی ڕۆژانەتدا بۆ ئەوەی دڵخۆشتر و تەندروستتر بیت. وەک لویس های دەڵێت: "کاتێک ئارامی و هاوسەنگی لە مێشکماندا دروست دەکەین، لە ژیانماندا دەیدۆزینەوە"

ئەم قسەیە جەخت لەسەر پەیوەندی نێوان خۆشگوزەرانی ناوخۆیی و بارودۆخی دەرەکی دەکاتەوە، ئەمەش ئەوە پیشان دەدات کە ئاشتی ناوەکیمان دەبێتە هۆی ئاشتی دەرەکی.

زانستی خۆشەویستی و تەندروستی

قوولبوونەوە لە زانستی پشت خۆشەویستی و تەندروستی بەلگەی سەرنجراکێش ئاشکرا دەکات کە پەیوەندییە قوول و سۆزدارەکان چەندە دەتوانن باشیمان بەرز بکەنەوە. توێژینەوەکان ئاماژە بەوە دەکەن کە بوون لە پەیوەندی خۆشەویستیدا دەبێتە هۆی دابەزینی ئاستی فشار و باشترکردنی سیستەمی بەرگری و کەمبوونەوەی ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشییە درێژخایەنەکان. ئەم بەشەی باسەکە تیشک دەخاتە سەر ئەو پرۆسە بایۆلۆژیانەی کە ئەم سوودانە دەکەنە دڵنیایی.

یەکێک لە یاریزانە سەرەکییەکانی پەیوەندی نێوان خۆشەویستی و تەندروستی بریتییە لە ئۆکسیتۆسین کە زۆرجار پێی دەوترێت "هۆرمۆنی خۆشەویستی". ئۆکسیتۆسین لە ساتەکانی نزیکبوونەوە و پەیوەندیکردندا دەردەچێت، یارمەتیدەرە بۆ کەمکردنەوەی فشار و بەرەوپێشبردنی هەستکردن بە ئیسراحەت و متمانە، و جەخت لەسەر لایەنی جەستەیی کاریگەری ئەرێنی خۆشەویستی لەسەر تەندروستیمان دەکاتەوە.

جگە لەوەش کاریگەری خۆشەویستی لەسەر تەندروستی دڵ بەرچاوە. ئەوانەی چێڕ لە پەیوەندییە بەهێزەکان وەردەگرن زۆرجار مەترسی تووشبوونیان بە کێشەی دڵ کەمتر دەبێتەوە و مەیلیان هەیە تەمەنێکی درێژتر و تەندروستتر بژین. خۆشەویستی نەک هەر خۆڕاگری سۆزداریمان بەهێز دەکات بەڵکو خۆڕاگری جەستەییشمان بەرز دەکاتەوە، ئەمەش وامان لێدەکات باشتر بەرگەی ئاستەنگە تەندروستییەکان بگرین و چاک ببینەوە.

تێگەیشتن لەم پەیوەندیانەی نێوان خۆشەویستی و تەندروستی جەخت لەسەر گرنگی پەروەردەکردنی پەیوەندییە نزیکەکان و خۆشەویستی لە ژیانماندا دەکاتەوە. ڕوونە کە خۆشەویستی تەنیا بۆ ڕۆح باش نییە، هەروەها سوودی هەیە بۆ جەستە، سوودی تەندروستی بەرجەستە پێشکەش دەکات کە بەشدارە بۆ تەمەنێکی درێژتر و زیندووتر.

کاریگەری خۆشەویستی لەسەر تەندروستی دەروونی

پەیوەندی نێوان خۆشەویستی و تەندروستی دەروونی زۆر گرنگە، خۆشەویستی لە شێوە جۆراوجۆرەکانیدا، وەک بەربەستێکی بەهێز کاردەکات دژ بە کێشە تەندروستییە دەروونییەکان، دابینکردنی پاڵپشتی، ئاسوودەیی و ڕێگایەک بۆ چاکبوونەوە. پەیوەندییە ئەرێنییەکان، جا ڕۆمانسی بن، خێزانی بن، یان هاورێیەتی، هەستێکی سەربەخۆیی و دڵنیایی پێشکەش دەکەن کە دەتوانێت بە شێوەیەکی سەرسوڕهێنەر پارێزگاری لە فشاری دەروونی و دڵەڕاوکێ و خەمۆکی بکات.

ڕۆڵی خۆشەویستی لە تەندروستی دەروونیدا درێژ دەبێتەوە بۆ یارمەتیدان لە چاکبوونەوە لە ترۆما و زەبر و زەنگی رابردوو و گەڕان بەدوای نەخۆشییە دەروونییەکان بە خۆراگرییەکی زیاتر. پشتگیری و تێگەیشتن لەلایەن خۆشەویستانەوە بۆشاییەکی پارێزراو دروست دەکات بۆ تاکەکان بۆ پرۆسەکردنی ئەزموون و هەستەکانیان و بەهێزکردنی چاکبوونەوە و گەشەکردن. ئەم ژینگە پاڵپشتییە هاندەری پەیوەندی کراوە دەکات، هەستی گۆشەگیری کەم دەکاتەوە، و توانای کەسێک بۆ مامەڵەکردن لەگەڵ ئاستەنگەکانی ژیان باشتر دەکات.

هەروەها ڕۆڵی خۆشەویستی لە بەرەنگاربوونەوەی تەنیایی و خەمۆکیدا ناتوانرێت زیادەڕۆیی لێبکرێت. لە کۆمەڵگایەکدا کە گۆشەگیری لەوانەیە هێندەی هەر نەخۆشییەکی جەستەیی

زیانبەخش بێت بۆ تەندروستی، خۆشەویستی تۆرێکی پەیوەندی دروست دەکات کە پارێزگاری دەکات و بەرزی دەکاتەوە. ئامادەبوونی هاوبەشێکی پشتگیریکار و خۆشەویستی بێ مەرجی خێزان و پەیوەندییە هاوبەشەکان لەگەڵ هاوڕێکان وەک هێڵی ژیان کاردەکەن، هیوا و ڕووناکی پێشکەش دەکەن لە کاتە تاریکەکاندا.

لەگەڵ ئەوەشدا، گرنگی خۆشەویستی و بەزەیی ناتوانرێت لە بواری تەندروستی دەروونیدا زیادەڕۆیی بکرێت. دروستکردنی پەیوەندییەکی خۆشەویستی و لێخۆشبوونی خۆیی زۆر گرنگە. خۆشەویستی خۆبەڕێوەبردن و بەهێزکردنی خۆشگوزەرانی دەروونییە لەڕێی هاندانی قبوڵکردنی خود، کەمکردنەوەی ڕەخنەی خود، و پەرەپێدانی دیالۆگی ناوخۆیی میهرەبانتر ، پەیوەندی بە دانان بە بەهای مرۆڤ و گرنگیدان بە پێداویستییەکانی و بەخشینی نیعمەت بە خۆت لە کاتە سەختەکاندا.

پەروەردەکردنی خۆشەویستی لە نێو خوددا و لە پەیوەندییەکانی لەگەڵ کەسانی دیکەدا بناغەیەکی بەهێزە بۆ تەندروستی دەروونی. توانا بە تاکەکان دەدات بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی کێشەکان بە متمانەوە و هیوا و ئەرێنییەوە ژیان لەخۆبگرن. بەم شێوەیە، خۆشەویستی تەنها ئەزموونێکی هەستی نییە، بەڵکو پێکهاتەیەکی گرنگی تەندروستی دەروونییە، جەخت لەسەر پێویستی پەرەپێدان و ڕێزگرتن لە پەیوەندییە خۆشەویستییەکان لە ژیانماندا دەکاتەوە. بە بەهاکردنی خۆشەویستی بە هەموو شێوەکانیەوە هەستانەوەمان بەهێزتر دەکەین، ئەزموونەکانمان دەوڵەمەند دەکەین و پشتگیری گەشتی تەندروستی دەروونیمان دەکەین بەرەو ژیانێکی باشتر و هاوسەنگتر.

ئالەنگاڕیی خۆشەویستی و کاریگەرییان لەسەر خۆشگوزەرانی

گەشتکردن بە جیهانی خۆشەویستی ئاسان نییە بەڵکو ئەمە کۆمەڵێک کێشەی تایبەتی خۆی هەیە کە دەتوانێت کاریگەری لەسەر تەندروستیمان هەبێت. لەو ناکۆکییانەی کە لە نزیکترین پەیوەندییەکاندا سەریان هەڵداوە بۆ ئازارێکی قوونی لەدەستدان یان هەستی بێ وەڵام، ڕێگای خۆشەویستی بڕە لە فشاری شاراوە. چارەسەرکردنی ئەم کێشانە زۆر گرنگە بۆ پاراستنی تەندروستی دەروونی.

١. مملانێیەکانی پەیوەندی، لایەنێکی بەربڵاوی هەموو پەیوەندییەکی نزیکە، توانای پەیوەندیکردن و هەستانەوەی هەستیمان تاقی دەکاتەوە. دیالۆگ و هاوسۆزییەکی بنیاتنەرانە کلیلی چارەسەرکردنی ناکۆکییەکان و بەهێزکردنی بناغەی پەیوەندییەکانن.
٢. لەدەستدان، جا لە ڕێگەی جیابوونەوە، یان مردن، ڕووبەڕووی ئێمە دەبێتەوە لەگەڵ خەم و خەفەت و کات و هێزی ناوەکی بۆ چاکبوونەوەو خۆشەویستی بێ وەڵام بەرەنگاری ڕێزگرتن لە خۆمان دەتوانێت ببێتە هۆی ناخۆشی هەستی گەورە.

سەرەڕای ئەم کێشانە، ستراتیژی هەیە بۆ کەمکردنەوەی کاریگەرییەکانیان لەسەر خۆشگوزەرانیمان. پەیوەندی کراوە وەک پردێک کار دەکات بۆ بەهێزکردنی تێگەیشتن و پەیوەندی. بنیاتنانی هەستانەوە یارمەتیمان دەدات لە کاتە سەختەکاندا بگەڕێین، کە ڕێگەمان پێدەدات بە شێوەیەکی بەهێزتر لە شکستەکان چاکبینەوە، لەگەڵ ئەوەشدا، گەڕان بەدوای پشتیوانی، جا لە لایەن هاوڕێکان، خێزان، یان پیشەگەرانەوە بێت، تۆڕێکی سەلامەتی دابین دەکات، کە ئێمە بە تەنیا نین لە هەوڵماندا.

ئەم تێڕوانینانە بۆ بەڕێوەبردنی کێشەکانی خۆشەویستی جەخت لە گرنگی خۆپاراستن و سیستەمی پشتگیری دەکاتەوە. بە گرتنەبەری ئەم ستراتیژیانە دەتوانین کاریگەری نەرێنی فشارەکانی پەیوەندی کەم بکەینەوە لەسەر خۆشگوزەرانیمان، ڕێگەمان پێدەدات چێژ لەو سوودە زۆرانە وەرگرین کە خۆشەویستی پێشکەشی دەکات. زانینی ئەوەی کە بەرەنگاربیەکان بەشێکن لە گەشتی خۆشەویستی، ئێمە بە بوێری و نیعمەتەوە نزیک دەبینەوە و دڵنیا دەبینەوە لەوەی کە پەیوەندییەکانمان و خۆشگوزەرانی خۆمان بەهێز و تەندروست دەمێننەوە.

کاریگەربیە کۆمەڵایەتییە فراوانەکانی خۆشەویستی بۆ خۆشگوزەرانی

بە تێڕوانین لە دەرەوەی ئەزموونە کەسییەکان، کاریگەری خۆشەویستی بۆ پێکهاتەی کۆمەڵگا فراوان دەبێت، کاریگەری لەسەر خۆشگوزەرانی بەکۆمەڵ دەکات بە شێوەیەکی قوول. بە پەرەپێدانی کلتووری خۆشەویستی و هاوسۆزی لەنێو کۆمەڵگاکاندا، ئێمە بناغەیەک دادەنێین بۆ بەهێزکردنی پێکهاتەی کۆمەڵایەتی زیاتر و پشتگیریکار. ئەم تێڕوانینە فراوانترە ئەوە دەدۆزێتەوە کە چۆن خۆشەویستی کاتێک بە شێوەیەکی خۆنەویستانە ئەنجام دراوە، دەتوانێت ڕۆڵێکی سەرەکی ببینێت لە چارەسەرکردنی کێشە کۆمەڵایەتییەکان و هاندانی تێکەڵبوون و بەهێزکردنی هەستانەوە دژی ئەو ئاستەنگانەی ڕووبەڕووی کۆمەڵگەکان دەبنەوە.

خۆشەویستی خۆنەویست هانمان دەدات بۆ ئەوەی لە بەرژەوەندی ئەوانی دیکەدا کاربکەین، بە هاندانی دەستپێشخەربیەکان کە چارەسەری نایەکسانی دەکەن و پشتیوانی لە گروپە پەراوێزخراوەکان دەکەن و دادپەروەری کۆمەڵایەتی بەرەو پێش دەبەن. ئەم جۆرە خۆشەویستییە لە کردارەدا بەشداری دەکات لە هەستی یەکگرتووبی و هاوکاری، کە گرنگە بۆ دروستکردنی کۆمەڵگایەکی گشتگیر کە تێیدا هەموو تاکێک هەست بە بەها و پشتگیری بکات.

لەگەل ئەوەشدا، گەشەپێدانی خۆشەویستی و هاوسۆزی لەنێو کۆمەڵگاکاندا دەتوانێت هەستانەوە بەهێزتر بکات و ڕێگە بە کۆمەڵگاکان بدات باشتر بەرگەی ناخۆشییەکان بگرن و چاکببنەوە وەک زەحمەتیی ئابووری و کارەساتی سروشتی و نائارامی کۆمەڵایەتی. کاتێک ئەندامانی کۆمەڵگە بە شێوەیەکی چالاکانە گرنگی بە یەکتر دەدەن، ئەوە بەربەستێک دروست دەکات دژی فشار و هەستی هاوبەشی هیوا و بڕیاردان بەهێز دەکات.

بەرەودان بە خۆشەویستی لە هەموو ئاستە کۆمەڵایەتییەکاندا - لە خێزانەکان و قوتابخانەکانەوە بۆ شوێنی کار و حکومەتەکان - ڕێگایەکی ستراتیژییە بۆ باشترکردنی خۆشگوزەرانی کۆمەڵایەتی. ئەوە دەربارەی ناسینەوەی هێزی گۆڕینی خۆشەویستییە بۆ چاکبوونەوە و یەکگرتن و بەرزکردنەوەی تەواوی کۆمەڵگەکان. بە مەبەستی پەرەپێدانی خۆشەویستی و هاوسۆزی، دەتوانین کار بکەین بۆ بنیاتنانی کۆمەڵگایەکی تەندروستتر و میهرەبانتر کە لەسەر ڕێزگرتن و تێگەیشتنێکی هاوبەش گەشە دەکەن.

ئەنجام

"خۆشەویستی و خۆشگوزەرانی" خۆشەویستی وەک فاکتەرێکی گرنگ بۆ تەندروستی و بەختەوەریمان دەردەخات. ئەوە دەچێتە سەر ئەوەی کە چۆن خۆشەویستی بە شێوەیەکی ئەرێنی کاریگەری لەسەر ئێمە دەکات لە ڕووی جەستەیی و هەستی و دەروونییەوە، نیشاندانی چەندین ڕێگا کە خۆشەویستی پشتگیریمان دەکات و ژیانمان دەوڵەمەند دەکات. ئەم بەشە لە ئالۆزییەکانی خۆشەویستی دوور ناکەوێتەوە، دان بە هەردوو خۆشی بەرزکەرەوەکەی و بەرەنگاربیەکانی خۆیدا دەنێت. ئەمە ئامۆژگاری کرداری پێشکەش دەکات بۆ پەرەپێدانی پەیوەندییە خۆشەویستییەکان، کە لە بەرامبەریشدا، جۆری ژیانمان باشتر دەکات.

بۆ ئەوەی زۆرترین سوود لە خۆشەویستی وەربگریت، چالاکانە کار لەسەر دروستکردن و پاراستنی پەیوەندییەکی بەهێز بکەن لەگەڵ کەسانی دەوروبەرت. ڕاهێنانی هاوسۆزی بکە، بە کراوەیی پەیوەندی بکە و گرنگی خۆشەویستی و بەزەیی لەبیر مەکە لە بەهێزکردنی تەندروستیت. لەبیرت بێت: خۆشەویستی تەنها دەربارەی هاوبەشی ڕۆمانتیک نییە بەڵکو خێزان و هاوڕێ و کۆمەڵگایەکی فراوانتر دەگرێتەوە.

ئەم بەشە بۆ هێزی گۆڕینی خۆشەویستی، هانمان دەدات بە تەواوی لە ژیانماندا قبوڵی بکەین. بە ئەوڵەویەتکردنی خۆشەویستی و کردنی بە بناغەیەک بۆ کارلێکی ڕۆژانەمان، دەتوانین ئەزموونی خۆشی و خۆڕاگری و پەیوەندی زیاتر بکەین. با خۆشەویستی ڕێنماییت بکات بەرەو ژیانێکی تەندروستتر و بەختەوەرتر، وە بزانە چۆن نەک تەنها تۆ بەرز دەکاتەوە بەڵکو ئەوانەی دەوروبەریشت بەرز دەکاتەوە.

تەوەری سێیەم: خۆشەویستی و تەندروستی جەستەیی

"خۆشەویستی و تەندروستی جەستەیی" دەکەوێتە نێوان پەیوەندییە سەرنجڕاکێشەکانی نێوان پەیوەندییە هەستییەکانمان و تەندروستی جەستەییەوە. ئەوە ئاشکرا دەکات کە چۆن ئەو خۆشەویستییەی ئێمە ئەزموونی دەکەین، جا ڕۆمانسی بێت، یان لە لایەن هاوڕێکانمانەوە بێت، یان ئەو خۆشەویستییەی بۆ خۆمان هەمانە، ڕۆڵێکی گرنگی هەیە لە پاراستنی تەندروستیمان.

ئەم بەشە پشت دەبەستێت بە لێکۆڵینەوە زانستییەکان، بیردۆزی دەروونی و نموونەی بەرچاو بۆ نیشاندانی ئەوەی کە چۆن خۆشەویستی کاریگەری قوواڵی لەسەر دۆخی جەستەییمان هەیە. ئەوە دەدۆزێتەوە کە چۆن خۆشەویستی دەتوانێت ئاستی فشاری دەروونی کەم بکاتەوە، سیستەمی بەرگری بەهێز بکات و تەنانەت تەمەنمان درێژ بکاتەوە.

هەستی خۆشەویستی یان خۆشەویستی کاریگەری لەسەر جەستەمان دەکات بە شێوەیەک کە بەشداری لە تەندروستی گشتیمان دەکات، لە کەمکردنەوەی پەستانی خوێنەوە بۆ باشترکردنی تەندروستی دل. هەروەها ئەم بابەتە باس لەوە دەکات کە چۆن پەیوەندییە ئەرێنییەکان و کردارەکانی چاودێریکردنی خۆ بە ئیلهامبەخش لە خۆشەویستییەوە دەتوانن ببنە هۆی ئەنجامی تەندروستی باشتر.

بە کۆکردنەوەی بەڵگە لە بواری جیاوازەکان، ئەم بەشە ڕوونکردنەوە دەدات لەسەر کاریگەرییە گرنگەکانی خۆشەویستی لەسەر تەندروستی جەستەییمان. ئەمە نەک تەنها جەخت دەکاتەوە لەسەر گرنگی پەرەپێدانی پەیوەندییە خۆشەویستییەکان، بەڵکو هانمان دەدات بۆ لەخۆگرتنی خۆشەویستی وەک بەشێک لە شێوازی ژیانێکی تەندروست. لە ئەنجامدانی ئەم کارەدا، "خۆشەویستی و تەندروستی جەستەیی" تێڕوانینێکی بەنرخ پێشکەش دەکات دەربارەی ئەوەی

چۆن خۆشەویستی وەک بریکارێکی بەهێز کاردەکات بۆ پاراستن و باشترکردنی تەندروستی جەستەییمان، ئەمەش دەبێتە حاڵەتێکی سەرنجڕاکێش لە ڕۆڵی بڕەودان بە ژیانێکی تەندروستتر و بەختەوەرتر.

بایۆکیمیای خۆشەویستی

ئەوەی کە چۆن خۆشەویستی کاریگەری لەسەر ئێمە هەیە پرۆسەیەکی بایۆکیمیایی سەرنجڕاکێشە. کاتێک ئێمە ئەزموونی خۆشەویستی دەکەین، جەستەمان وەڵام دەداتەوە بە بڵاوکردنەوەی تێکەڵەیەک لە هۆرمۆن و گوێزەرەوەی دەمار، وەک ئۆکسیتۆسین، دۆپامین و ئێندۆرفین. ئۆکسیتۆسین زۆرجار بە "هۆرمۆنی خۆشەویستی" ناودەبرێت، کە گرنگە لە دروستکردنی بۆندەکان و قوواڵکردنەوەی پەیوەندییەکان. دۆپامین پەیوەندی بە خۆشی و خەڵاتەوە هەیە، ئەو هەستە دڵخۆشی و وزەیەمان پێ دەبەخشێت کاتێک لەگەڵ خۆشەویستەکانماندایین. ئێندۆرفین، ئازارشکێنە سروشتییەکانمانە، هەستی خۆشگوزەرانیمان بەهێز دەکات و تەنانەت دەتوانێت ئازار کەم بکاتەوە.

ئەم کارلێکە بایۆکیمیاییانە کاریگەرییەکی گرنگی لەسەر تەندروستی جەستەمان هەیە بۆ نموونە، بوون لە پەیوەندییەکی خۆشەویستی یان ئەزموونکردنی پەیوەندییەکی سۆزداری بەهێز دەتوانێت ببێتە هۆی دابەزینی پەستانی خوێن، کە فاکتەرێکی سەرەکییە بۆ پاراستنی تەندروستی دڵ. لەگەڵ ئەوەشدا، بوونی ئەم ماددانەی کیمیایی سیستەمی بەرگریمان بەهێز دەکات، وامان لێدەکات کەمتر هەست بە نەخۆشی بکەین و یارمەتی چاکبوونەوەی خێراتر بدەین. کەمکردنەوەی فشاری دەروونی پەیوەست بە خۆشەویستی ڕۆڵێکی گرنگی هەیە لە کەمکردنەوەی مەترسی نەخۆشی دڵ و نیشاندانی سوودە تەندروستییە قوواڵکان کە لە پەیوەندییە هەستییەکانماندا هەیە.

تێگەیشتن لە بایۆکیمیایی خۆشەویستی ڕووناکی دەخاتە سەر کاریگەربیە ئەرێنییەکانی خۆشەویستی لەسەر تەندروستی جەستەییمان. ئەمە بیرخەرەوەی ئەوەیە کە دۆخی جەستەیی و سۆزداریمان چەندە قوول تێکەڵ بووە، وە چۆن بەهێزکردنی پەیوەندییەکان و بەهێزکردنی خۆشەویستی لە ژیانماندا دەتوانێت ببێتە هۆی ئەوەی کە خودیی تەندروستتر و دڵخۆشتر بێت.

کەمکردنەوەی فشار و کارکردنی بەرگری لەش

یەکێک لەو سوودە تەندروستییە جیاوازانەی کە خۆشەویستی پێشکەشی دەکات، کاریگەربیە بەهێزەکەیە لەسەر کەمکردنەوەی فشار و بەرزکردنەوەی سیستەمی بەرگریمان. خۆشەویستی یارمەتیدەرە بۆ ڕووبەڕووبوونەوەی فشاری دەروونی بە دابەزاندنی ئاستی هۆرمۆنی کۆرتیزۆل، هۆرمۆنێک کە زۆرجار بە "هۆرمۆنی سترێس" ناسراوە. بەرزبوونەوەی ئاستی کۆرتیزۆل بۆ ماوەیەکی زۆر کاریگەری خراپی لەسەر تەندروستیمان دەبێت، لەوانە لاوازبوونی بەرگری لەش و زیادبوونی مەترسی تووشبوون بە نەخۆشییە درێژخایەنەکان. بەڵام ئەو گەڕی و ئاسایشەی کە لەگەڵ پەیوەندی خۆشەویستیدا دێت دەتوانێت بە شێوەیەکی بەرچاو ئەم ئاستانە کەم بکاتەوە، یارمەتی جەستەمان دەدات بۆ ئارامبوونەوە و چاکبوونەوە لە سەرچاوە ڕۆژانەکانی فشار بە شێوەیەکی کاراتر.

جگە لەوەش خۆشەویستی چالاکی خانەکانی بەرگری لەشمان بەرز دەکاتەوە، وامان لێدەکات باشتر بتوانین بەرەنگاری هەوکردن و نەخۆشیەکان بین. توێژینەوەکان دەریانخستووە کە ئەو کەسانەی پەیوەندی کۆمەڵایەتی بەهێزیان هەیە، ئاستی هەوکردنیان کەمتر دەبێتەوە و بەرگری لەشیان باشترە. ئەمەش بەشێکی لەبەر ئەوەیە کە کارلێکە ئەرێنییەکان و پشتگیری سۆزداری

دەتوانن وەڵامە فیسیۆلۆژییە سوودبەخشەکان دەستپێبکەن کە سیستەمی بەرگریمان بەرز دەکەنەوە.

ئەم توێژینەوانە ئەو بیرۆکەیە پشتڕاست دەکەنەوە کە خۆشەویستی تەنها هەستێکی هەستکردن بە باشی نییە، بەڵکو سوودی پارێزەری بەرجەستەی هەیە بۆ تەندروستیمان. بە پەروەردەکردنی پەیوەندی قووڵ و مانادار و چاندنی خۆشەویستی لە ژیانماندا، جەستەمان بە بەرگرییەکی سروشتی لە دژی کاریگەرییە نەرێنییەکانی فشار دەورە دەدەین. ئەم کاریگەرییە پارێزەرەی خۆشەویستی دەیکاتە هاوپەیمانێکی پێویست لە پاراستنی نەک تەنها باشی سۆزداریمان بەڵکو تەندروستی جەستەییمان و پاراستنمان لە نەخۆشی و بەرەوپێشبردنی چالاکییەکان.

بۆیە پەروەردەکردنی خۆشەویستی و دڵنیابوون لە پەیوەندییە بەهێزەکان لە ژیانماندا دەتوانرێت بە بەشێکی سەرەکی لە شێوازی ژیانی تەندروستدا هەژمار بکرێت، کە پشتگیری سروشتی بۆ بەرگری جەستەمان لە بەرامبەر فشاردا دابین دەکات و توانای بەرپەرجدانەوەی نەخۆشییەکان زیاد دەکات.

خۆشەویستی و تەنیایی و تەندروستی دل

پەیوەندی نێوان خۆشەویستی و تەنیایی و تەندروستی دل هەم قووڵە و هەم گرنگە. خۆشەویستی، بە فۆرمە جۆراوجۆرەکانیەوە لە پەیوەندییە ڕۆمانسیەکانەوە تا هاوڕێیەتی قووڵ و پەیوەندییە کۆمەڵایەتییە پالپشتییەکان، ڕۆڵێکی چارەنووسساز دەگێڕێت لە تەندروست ڕاگرتنی دڵمان. بە پێچەوانەوە تەنیایی و دابڕانی کۆمەڵایەتی مەترسی ڕاستەقینە لەسەر تەندروستی دل و خوێنبەرەکان دروست دەکات، ئەمەش ئەگەری تووشبوون بە

نەخۆشییەکانی دڵ زیاد دەکات. ئەم گەڕانە تیشک دەخاتە سەر گرنگی پەیوەندییە سۆزداریەکان لە پاراستنی تەندروستی دڵمان و مەترسییە ئەگەریەکانی پشتگوێخستنی خۆشگوزەرانی کۆمەڵایەتیمان.

توێژینەوەکان بەردەوام دەریانخستووە کە ئەو کەسانەی لە هاوسەرگیری خۆشەویستیدان یان ئەوانەی هاوڕێیەتییەکی نزیک و تۆڕێکی کۆمەڵایەتیی بەهێزیان هەیە، سوودێکی زۆری بۆ دڵ و دەمارە خوێنبەرەکاندا هەیە. ئەم سوودانە بریتین لە کەمبوونەوەی ڕێژەی پەستانی خوێن، کەمبوونەوەی مەترسی تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ و ئەگەری زیاتری ڕزگاربوون لە جەڵتەی دڵ. ئەو پشتگیریەو کەمکردنەوەی فشار و ئەزموونە سۆزداریە ئەرێنییانەی کە ئەم پەیوەندییانە پێشکەشی دەکەن بەشداریەکی بەرچاو دەکەن لەم دەرئەنجامە تەندروستییانە.

لە لایەکی دیکەوە، تەنیایی و نەبوونی پەیوەندی کۆمەڵایەتی وەک هۆکاری مەترسی بۆ کۆمەڵێک پرسی پەیوەست بە دڵ دەستنیشان کراون. سترێس و حاڵەتە سۆزداریە نەرێنییەکانی پەیوەست بە هەستکردن بە گۆشەگیری دەبنە هۆی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و بەرزبوونەوەی ئاستی هۆرمۆنەکانی سترێس و هەوکردن کە هەموو ئەمانە زیان بە تەندروستی دڵ دەگەیەنن.

بە لەبەرچاوگرتنی ئەم دۆزینەوانە، ڕوونە کە پەروەردەکردن و پاراستنی پەیوەندی خۆشەویستی و ژیانێکی کۆمەڵایەتی زیندوو بۆ تەندروستی دڵ زۆر گرنگە. وەبەرهێنان لە پەیوەندییەکانمان و دڵنیابوون لەوەی کە پەیوەندی کۆمەڵایەتیمان هەیە، هێندەی خۆراک و وەرزشکردن گرنگە بۆ باشبوونی دڵ و خوێنبەرەکانمان. خۆشەویستی و پەیوەندییەکان تەنیا لە ڕووی سۆزداریەوە ژیانمان دەوڵەمەند ناکەن بەڵکو ئەوان بەشێکی دانەبڕاون لە تەندروستی جەستەییمان بەتایبەتی تەندروستی دڵمان.

هێزی چارەسەری خۆشەویستی

توانای سەرنجڕاکێشی خۆشەویستی لە خۆپاراستن زیاترە، ڕۆڵێکی گرنگی هەیە لە چاکبوونەوە لە نەخۆشی و نەشتەرگەری. ئەو پشتگیرییە سۆزدارییەی کە لەلایەن کەسانی ئازیزەوە پێشکەش دەکرێت دەتوانێت کاریگەرییەکی بەرچاوی لەسەر دەرئەنجامەکانی چاکبوونەوە هەبێت، ئەمەش خۆشەویستی دەکاتە هێزێکی بەهێز لە پرۆسەی چاکبوونەوەدا. ئەم بابەتە تیشک دەخاتە سەر ئەوەی کە چۆن خۆشەویستی کاریگەری لەسەر بەڕێوەبردنی ئازار هەیە، کاتەکانی چاکبوونەوە کەمدەکاتەوە، و باشبوونی دەروونی نەخۆشەکان خێراتر دەکات، ئەمەش کاریگەرییە بەرجەستەکانی خۆشەویستی لەسەر چاکبوونەوە نیشان دەدات. ئەو نەخۆشانەی هەست بە خۆشەویستی و پاڵپشتی دەکەن، زیاتر تووشی ئازار دەبن، چونکە پشتگیری سۆزداری دەتوانێت ببێتە هۆی دەردانی مادەی ئەندۆرفین کە ئازارشکێنە سروشتییەکانی جەستەیە. جگە لەوەش، بوونی ئەندامانی خێزان یان هاوڕێی پشتیوان لە کاتی چاکبوونەوەدا دەتوانێت ئاستی فشاری دەروونیش دابەزێنێت، کە ئەمەش بۆ چاکبوونەوە زۆر گرنگە.

فشاری دەروونی دەتوانێت توانا بە چاکبوونەوەی جەستە ببەخشێت، بۆیە کەمکردنەوەی ئەم فشارە لەڕێگەی پەیوەندی توانای بەرچاوی خۆشەویستی لە ڕێگریکردن بۆ چاکبوونەوە درێژ دەبێتەوە بەتایبەت لە نەخۆشی و نەشتەرگەری. ئەو پاڵپشتییە هەستییەی کە لەلایەن خۆشەویستانەوە دابین دەکرێت دەتوانێت کاریگەرییەکی بەرچاوی هەبێت لەسەر ئەنجامەکانی چاکبوونەوە، وا لە خۆشەویستی دەکات هێزێکی بەهێز بێت لە پرۆسەی چاکبوونەوەدا. ئەم لێکۆڵینەوەیە ڕوونکردنەوە دەدات لەسەر ئەوەی چۆن خۆشەویستی کاریگەری لەسەر بەڕێوەبردنی ئازار دەکات، کاتی چاکبوونەوە کەم دەکاتەوە و تەندروستی

دەروونی نەخۆشەکان باشتر دەکات و کاریگەربیە بەرچاوەکانی خۆشەویستی لەسەر چاکبوونەوە نیشان دەدات.

ئەو نەخۆشانەی کە هەست بە خۆشەویستی دەکەن و پشتگیری دەکرێن ئازارێکی کەمتریان هەیە، چونکە پالپشتی هەستیی دەتوانێت ببێتە هۆی دەرچوونی دەرمانی ئازارکێشی سروشتی لەش. لەگەڵ ئەوەشدا، ئامادەبوونی ئەندامانی خێزانی پالپشت یان هاوڕێکان لە کاتی چاکبوونەوەدا دەتوانێت ئاستی فشاری دەروونی کەم بکاتەوە، کە زۆر گرنگە بۆ چاکبوونەوە. فشاری دەروونی دەتوانێت ڕێگری لە توانای جەستە بکات بۆ چاکبوونەوە، بۆیە کەمکردنەوەی لە ڕێگەی پەیوەندییە خۆشەویستییەکانەوە دەتوانێت ڕاستەوخۆ کاریگەری لەسەر خێرایی چاکبوونەوە هەبێت.

لەگەڵ ئەوەشدا، خۆشەویستی و پشتیوانی لەلایەن کەسانی دیکەوە دەتوانێت دەروون و ڕوانگەی نەخۆش بەهێز بکات، کە پێکهاتەیەکی گرنگی تەندروستی دەروونییە کە بەشدارن لە چاکبوونەوەی گشتی. دۆخی دەروونی ئەرێنی دەتوانێت وەڵامی بەرگری لەش باشتر بکات و یارمەتی زیاتر دەدات لە پرۆسەی چاکبوونەوە.

لە بنەڕەتدا، خۆشەویستی وەک یاریدەدەرێکی بەهێز خزمەت دەکات بۆ چارەسەری پزیشکی، کە سوودێکی بەرچاو پێشکەش دەکات کە چاکبوونەوە خێراتر دەکات و گەشتی چاکبوونەوە باشتر دەکات. هاندانی بوونی خۆشەویستی لە پرۆسەی چاکبوونەوەدا نەک تەنها یارمەتی چاکبوونەوەی جەستەیی دەدات بەڵکو توانای هەستی پێویست بۆ ڕوبەڕوبونەوەی ئاستەنگییە تەندروستییەکان بەهێز دەکات و جەخت دەکاتەوە لەسەر ڕۆڵی بێهاوتای خۆشەویستی لە بواری تەندروستی و چاکبوونەوەدا.

هۆکارەکانی شێوازی ژیان: کاریگەری خۆشەویستی لەسەر ڕەفتارە تەندروستییەکان

خۆشەویستی کاریگەرییەکی زۆری لەسەر هەڵبژاردنی شێوازی ژیانمان هەیە کە ڕاستەوخۆ کاریگەری لەسەر تەندروستی جەستەییمان هەیە، ئاراستەمان دەکات بەرەو ڕەفتارە تەندروستەکان. لەناو گەڕی پەیوەندییە خۆشەویستییەکاندا، زۆرجار پاڵنەرێک دەدۆزینەوە بۆ بڕیاردانی باشتر، وەک بەشداریکردن لە چالاکییە جەستەییە بەردەوامەکان، هەڵبژاردنی خۆراکی دەوڵەمەندکراو و باشترو پەیڕەوکردنی ئامۆژگارییە پزیشکییەکان.
ئەم بابەتە باس لەوە دەکات کە چۆن پشتگیری و هاندانی ئازیزانمان دەتوانێت ئیلهامبەخش بێت بۆ ئەوەی تەندروستی و خۆشگوزەرانیمان لە پێشینە دابنێین. بوون لە پەیوەندییەکی پشتیواندا دەبێتە هۆی زیادبوونی چالاکی جەستەیی. زۆرجار، هاوبەشەکان پاڵنەرێکن بۆ یەکتر بۆ مانەوەی چالاک، جا لە ڕێگەی کۆبوونەوەی وەرزشی هاوبەشەوە بێت یان تەنها بە هاندانی شێوازی ژیانی چالاکتر. بە هەمان شێوە خووی خواردن لە ژێر کاریگەری ئەو کەسانەی کە ئازیزانیان لە پێشینەی کارەکانیاندایە باشتر دەبن، چونکە ژەمە هاوبەشەکان دەبنە دەرفەتێک بۆ خۆراکدانی جەستە بە خۆراکە خۆراکییەکان.

جگە لەوەش، هاندانی پابەندبوون بە ئامۆژگارییە پزیشکییەکان و بەشداریکردن لە پشکنینی تەندروستی بەردەوام لەناو تۆڕێکی پەیوەندییە چاودێریەکان بەهێزترە. هەستکردن بە بەرپرسیارێتی و خەمی کەسانی دیکە دەتوانێت پاڵنەرێکی بەهێز بێت بۆ پاراستنی پشکنینی تەندروستی و پلانەکانی چارەسەرکردن.

پەروەردەکردنی پەیوەندی لەگەڵ خێزان و هاوڕێ و هاوبەشە ڕۆمانسییەکان بنەڕەتییە. وەبەرهێنانی کات و وزە بۆ دروستکردن و پاراستنی ئەم پەیوەندیانە دەبێتە هۆی دابەزینی ئاستی فشار و تەندروستی دل و باشتر و زیادبوونی گشتی تەندروستی جەستەیی. پەیوەندیکردن بە

بەردەوامی، هاوبەشکردنی ئەزموونەکان و پێشکەشکردنی پشتگیری پراکتیزە سەرەکییەکانن کە ئەم پەیوەندیانە بەهێز دەکەن.

لە بنەڕەتدا کاریگەری ناڕاستەوخۆی خۆشەویستی لەسەر هەڵبژاردنی شێوازی ژیانمان لە قوواڵیی ناوەوەدایە. خۆشەویستی بە پەروەردەکردنی ژینگەیەکی چاودێری و پشتیوانی، بەرەو ئەو کردارانە دەمانبات کە تەندروستیمان بەرز دەکەنەوە. ئەمەش تەنها پرسیارێک نییە لەسەر ئەو ڕەزامەندییە سۆزدارییەی کە خۆشەویستی دەیهێنێت، بەڵکو پرسیارێکە لەسەر ئەو ڕێگا پراکتیکیانەی کە یارمەتیمان دەدات درێژتر و تەندروستتر بژین. لە ڕێگەی خۆشەویستییەوە، ئێمە نەک تەنها ئیلهام بەڵکو پشتگیری پێویست بۆ ئەنجامدان و بەردەوامبوونی گۆڕانکاری ئەرێنی لە شێوازی ژیانماندا دەدۆزینەوە، ئەمەش ڕۆڵی هەمەلایەنەی خۆشەویستی لە پێشخستنی خۆشگوزەرانی گشتگیردا نیشان دەدات.

ئاڵەنگاری و ڕەچاوکردنەکان

هەرچەندە سوودە تەندروستییەکانی خۆشەویستی گرنگن، بەڵام گەشتکردن بە پەیوەندی خۆشەویستی لەگەڵ تەندروستی جەستەیی کۆمەڵێک ئاڵەنگاری و ئاڵۆزی تایبەتی خۆی لەگەڵدایە. ئەم باسە دان بە لایەنە ئەگەرە خراپییەکان دەنێت، وەک مەترسی پەرەپێدانی وابەستەیی ناتەندروست لە پەیوەندییەکاندا، فشار و کاریگەرییە تەندروستییەکانی پەیوەندییە گرژەکان یان ژەهراویەکان، و کاریگەرییە قوواڵەکانی لەدەستدان و دڵشکاندن لەسەر باشی جەستەییمان.

وابەستەیی ناتەندروست دەتوانێت کاتێک سەرهەڵبدات کە خۆشەویستی دەبێتە وەسوەسە یان کۆنترۆڵکەر، کە ئەگەری هەیە ببێتە هۆی فشار و دڵەڕاوکێ کە دەتوانێت زیان بە

تەندروستی مرۆڤ بگەیەنێت. بە هەمان شێوە ئەو پەیوەندیانەی کە پڕن لە ململانێ یان ڕێز و لێکتێگەیشتنی یەکتریان نییە، دەتوانن بەشداربن لە فشاری دڕێژخایەن، کاریگەری نەرێنی دەبێت لەسەر تەندروستی دڵ و کارکردنی بەرگری و باشبوونی گشتی.

جگە لەوەش ئەزموونی لەدەستدان- چ لە ڕێگەی جیابوونەوە یان مردنی کەسێکی ئازیز- دەتوانێت لێکەوتەی قوڵی سۆزداری و جەستەیی هەبێت. دڵشکان و خەمۆکی دەتوانێت ببێتە هۆی حاڵەتەکانی وەک "نیشانەکانی دڵ شکان"، خەمۆکی و لاوازبوونی سیستەمی بەرگری، ئەمەش جەخت لەسەر پەیوەندی قوڵی نێوان باری سۆزداری و جەستەییمان دەکاتەوە.

ئەم بابەتە هەوڵدەدات بۆ دیدێکی هاوسەنگ، دان بەوەدا دەنێت کە لەکاتێکدا خۆشەویستی دەتوانێت هێزێکی بەهێز بێت بۆ چاکە لە ژیانماندا، بەڵام زۆر گرنگە ئاگاداری ئاڵۆزییەکانی و ئاڵەنگارییە ئەگەرییەکانی بین. گرنگی پاراستنی پەیوەندی تەندروست و پشتیوانیکەر و داوای یارمەتی لە کاتی گەشتکردن بە سەختییەکانی خۆشەویستیدا پێشنیار دەکات بۆ دڵنیابوون لەوەی کە کاریگەرییەکانی لەسەر تەندروستیمان بە ئەرێنی دەمێنێتەوە. بەم کارە دەتوانین چێژ لە سوودە بێشومارەکانی خۆشەویستی وەربگرین لە هەمان کاتدا ئاگاداری ئاڵەنگارییەکانی بین، پەروەردەیەکی تەندروست و پڕ بەدیهێنان بکەین بۆ خۆشەویستی و پەیوەندییەکان.

چاندنی خۆشەویستی لە کۆمەڵگاکاندا

دروستکردنی کۆمەڵگەیەکی پڕ لە خۆشەویستی شتێک نییە کە بە ڕێکەوت ڕووبدات بەڵو پێویستی بە کردەوەی بە پلان و پابەندبوونێکی بەهێزە لەلایەن هەموو ئەوانەی بەشدارن. دەتوانرێت خۆشەویستی چالاکانە لەناو کۆمەڵگاکاندا پەروەردە بکرێت. سەرکردەکان ڕۆڵێکی گرنگ دەگێڕن لەم پرۆسەیەدا، بەڵام هەموو ئەندامێکی کۆمەڵگاش هەروایە، لە ڕێگەی

وەرگرتنی پراکتیزە گشتگیرەکان و رەخساندنی مەودایەک (فەزایی) کە هەمووان هەست بە ئاسوودەیی بکەن بۆ ئەوەی بە ئاشکرا هاوبەشی بکەن.
سەرکردەکان و ئەندامانی کۆمەڵگا دەتوانن دەست بە دەست کار بکەن بۆ خولقاندنی کەشێک کە لە خۆشەویستی و ڕێزگرتن و پشتیوانی یەکتر لە پێشەنگدا بن. ئەمەش بریتییە لە ڕێکخستنی چالاکیی و دەستپێشخەری کە مرۆڤەکان کۆدەکاتەوە، نەک تەنها بۆ خۆشی بەڵکو بە مەبەستی تێگەیشتن و قەدرزانی جیاوازی یەکتر. هەروەها رەخساندنی دووکەوتنەکی کاتی بۆ گفتوگۆی کراوە کلیلە هەموو ئەمانە ئەو دووریەن کە خەڵک دەتوانن بێ حکومدان باسی ئەزموون و هیوا و ئالەنگاریەکانیان بکەن بەبێ ترس.

هەروەها ڕێنماییەکە تیشک دەخاتە سەر نموونەی ئەو کۆمەڵگایانەی کە بە سەرکەوتوویی کولتوورێکی لەو شێوەیەیان بنیات ناوە. ئەم کۆمەڵگایانە زۆرجار بەشداری چالاکییە گروپییە ئاساییەکان دەکەن کە جەخت لەسەر هاوکاری دەکەنەوە بەسەر کێبڕکێدا، خۆشحاڵی دەردەبڕن بۆ هەمەجۆرِیی و ئەندامان هاندەدەن بۆ بەشداریکردن بە شێوەیەک کە لەگەڵ خاڵە بەهێز و خولیاکانیاندا بگونجێت. لە ڕێگەی ئەم کردارانەوە کۆمەڵگاکان دەتوانن بگۆڕدرێن بۆ ژینگەیەکی زیندوو و خۆشەویست کە نەک تەنها پشتگیری ئەندامەکانیان بکەن بەڵکو ئیلهامبەخش بن بۆ گۆڕانکاری و گەشەسەندن لە کۆمەڵگەیەکی فراوانتردا.

ئەنجام

"خۆشەویستی و تەندروستی جەستەیی"، قووڵ دەبێتەوە لە پەیوەندیەکی قووڵ و ئەو کاریگەرانەی نێوان خۆشەویستی و باشی جەستەییمان. ڕۆشنایی دەخاتە سەر ئەوەی کە چۆن خۆشەویستی لە ڕێگەی کارلێکە بایۆکیمیاییەکانییەوە فشار کەمدەکاتەوە و سوود بە تەندروستی دڵ دەگەیەنێت و یارمەتیدەرە لە چاکبوونەوە و کاریگەری لەسەر هەڵبژاردنی

شیوازی ژیانمان هەیە بۆ ژیانێکی باشتر. ئەم گەڕانە چەندین ڕێگا ئاشکرا دەکات کە خۆشەویستی کارمان تێدەکات و تەندروستی جەستەییمان باشتر دەکات.

تێگەیشتن لە زانستی پشت خۆشەویستی و کاریگەرییەکانی جەخت لەسەر گرنگی پەروەردەکردنی پەیوەندی خۆشەویستی و پراکتیزەکردنی خۆشەویستی خود و بنیاتنانی تۆڕە کۆمەڵایەتییە پاڵپشتییەکان دەکاتەوە. ئەم جۆرە خۆشەویستیانە نەک تەنها ژیانی سۆزداریمان دەوڵەمەندتر دەکەن بەڵکو سوودێکی قوواڵیان بۆ تەندروستی جەستەییمان هەیە.

بۆ بەکارهێنانی ئەم سوودانە، زۆر گرنگە کە چالاکانە خۆشەویستی لە ژیانی ڕۆژانەماندا بچێنین. کاتێک بۆ ئەو کەسانە دیاری بکە کە گرنگییان پێدەدەیت، بەشداری چالاکییەکان بکە کە گرنگیدان بە خۆت بەرەوپێش دەبەن، و بەدوای ئەو ژینگەیەدا بگەڕێ کە تۆ بەرز دەکەنەوە و پشتگیریت دەکەن. لەبیرت بێت، بەهێزی پەیوەندییە سۆزدارییەکانتان دەتوانێت کاریگەرییەکی بەرچاو لەسەر تەندروستی جەستەییتان هەبێت.

لەم بابەتە جەخت لەسەر خۆشەویستی دەکەینەوە وەک توخمێکی گرنگ بۆ بەدەستهێنان و پاراستنی تەندروستی جەستەیی. بە یەکەمایەتیدان و پەروەردەکردنی خۆشەویستی بە هەموو فۆرمەکانییەوە، دەتوانین تەندروستی گشتیمان بەرز بکەینەوە، کە دەبێتە هۆی ژیانێکی خۆشتر و پر لە خۆشی. خۆشەویستی نەک تەنها وەک پێویستییەکی سۆزداری بەڵکو وەک پێکهاتەیەکی سەرەکی ستراتیژی تەندروستی و خۆشگوزەرانیت لە باوەش بگرە.

تەوەری چوارەم: خۆبەخشی و خۆشەویستی بێ مەرج

مارتن لوثر کینگ دەڵێ:

"بەردەوامترین و بەپەلەترین پرسیاری ژیان ئەوەیە کە، چی دەکەیت بۆ ئەوانی تر "؟

ئەم قسەیە جەخت لەسەر گرنگی خزمەتکردن بە کەسانی دیکە دەکاتەوە و رەنگدانەوەی رۆحی خۆبەخشییە. بیهێنە بەرچاوت جیهانێک کە هەمووان یارمەتی یەکتر بدەن بەبێ ئەوەی لە بەرامبەردا چاوەڕێی هیچ شتێک بکەن. ئەمە جیهانی خۆبەخشی و خۆشەویستی بێ مەرجە، دوو سیفەت کە باشترین مانای مرۆڤبوون نیشان دەدەن. لەم بابەتەدا باس لەم بیرۆکانە دەکەین و دەبینین چۆن ئێمە و کۆمەڵگەی دەوروبەرمان باشتر دەکەن. (دالای لاما) دەڵێت: "خۆشەویستی و بەزەیی پێویستییە، نەک شتە گرانبەهاکان، بەبێ ئەوان مرۆڤایەتی ناتوانێت بژی".

خۆبەخشی کاتێکە کە شتێکی باش بۆ کەسانی تر بکەین بەبێ ئەوەی بیر لەوە بکەینەوە کە رەنگە چ وەرگرین لە بەرامبەردا. ئەوەیە کە پێویستی کەسانی تر بخەینە پێش پێویستی خۆمانەوە. خۆشەویستی بێ مەرج شانبەشانی خۆبەخشی دەڕوات. واتە خۆشویستنی کەسێک بە تەواوی، بەبێ مەرج و چاوەڕوانی. گرنگ نییە چی دەکەن، ئێمەش بە هەمان شێوە خۆشمان دەوێن.

ئێمە سەیری ئەوە دەکەین کە بۆچی خۆنەویستبوون و خۆشەویستی بێ مەرج زۆر گرنگە. ئەم سیفەتانە دەتوانن دڵخۆشتر و بەدیهێنانی زیاترمان پێشکەش بکەن. کاتێک ئێمە یارمەتی کەسانی تر دەدەین نەک تەنها رۆژەکەیان باشتر دەکات، بەڵکو رۆژەکەی ئێمەش باشتر دەکات. کاریگەری شەپۆلیی دروست دەکات. یەک کردەوەی میهرەبانی دەتوانێت ببێتە هۆی زۆر شتی تر، کۆمەڵگاکانمان بەهێزتر دەکات و زیاتر بەیەکەوەمان دەبەستێتەوە.

بەڵام هەمیشە ئاسان نییە. هەندێک جار سەختە خۆشت بوێت بەبێ مەرج یان خۆنەویست بیت. ئێمەش لەم بەربەستانە دەکۆلینەوە، و چۆن دەتوانین بەسەریاندا زاڵ بین. بە تێگەیشتن و پراکتیزەکردنی خۆبەخشی و خۆشەویستی بێ مەرج، هەموومان دەتوانین بەشداری بکەین لە جیهانێکی باشتر و خۆشەویستتردا.

خۆبەخشی و خۆشەویستی بێ مەرج دەتوانن ژیان بگۆڕن. دەبینین چۆن ئەم کردەوە میهرەبانیانە دەتوانن باشترینەکانی ناو ئێمە دەربهێنن و شەپۆلێکی ئەرێنی دروست بکەن کە وامان لێدەکات هێز و جوانی ژیانێکی پڕ لە بەخشندەیی و خۆشەویستی بێ مەرج بدۆزینەوە.

جەوهەری خۆبەخشی و خۆشەویستی بێ مەرج

لە گەشتەکەماندا بەناو ژیاندا، دوو هێزی کاریگەر دەتوانن کاریگەربیەکی قوولیان لەسەر چۆنیەتی کارلێککردنمان لەگەڵ جیهان و کەسانی دەوروبەرماندا هەبێت: خۆنەویستی و خۆشەویستی بێ مەرج. لە یەکەم نیگادا، خۆنەویستی، یان خۆبەخشی، واتە گرنگیدان بە کەسانی دیکە بەبێ ئەوەی لە بەرامبەردا هیچت بوێت. بریتییە لە ئەنجامدانی کارە چاکەکان، گەورە بن یان بچووک، تەنها لەبەر ئەوەی دەمانەوێت ژیانی کەسێکی تر باشتر بکەین. ئەمە دەتوانێت ئەوەندە سادە بێت کە دەرگاکە بۆ کەسێکی نامۆ بە کراوەیی ڕابگریت یان هێندەی بەخشین گرنگ بێت بۆ ڕێکخراوێکی خێرخوازی کە یارمەتی خەڵکی خاوەن پێداویستی تایبەت دەدات.

"خۆشەویستی وەک شتێکی ئەبەدیی، ڕەنگە لایەنێکی بگۆڕێت، بەڵام جەوهەرەکەی نا".
ڤینسێنت ڤان کوخ

ئەم جۆرە خۆشەویستییە واتە قبوڵکردن و بەرخکردنی ئەوانی تر بە هەموو کەموکوڕییەکانەوە، بەبێ ئەوەی چاوەڕێی ئەوە بکەین کە بگۆڕدرێن یان لە بەرامبەردا شتێکمان پێ بدەن. ئەو جۆرە خۆشەویستییەیە کە زۆرجار دایک و باوک بۆ منداڵەکانیان هەیانە، کە خۆشگوزەرانی خۆشەویستەکە لە سەرووی پێداویستی و ئارەزووەکانی خۆمانەوە دادەنرێت.

ئەم دوو چەمکە بە قووڵی پەیوەستن بە یەکتریەوە، خۆشەویستی بێ مەرج ئەو بناغەیە کە ڕەفتاری خۆبەخشانە لەسەری بنیات نراوە. کاتێک بەڕاستی کەسێکمان خۆشدەوێت بەبێ مەرج، بە سروشتی دەمانەوێت بە شێوەیەک مامەڵە بکەین کە پشتگیریان بکەین و بەرزیان بکەینەوە، لە بەرامبەردا چاوەڕوانی هیچ ناکەین، ئەمەش سوورێکی میهرەبانی و بەخشندەیی دروست دەکات کە نەک هەر ژیانمان دەوڵەمەندتر دەکات بەڵکو کۆمەڵگاکانمان و کۆمەڵگەی فراوانتریش بەهێز دەکات.
بە تێگەیشتن و لەئامێزگرتنی کرۆکی خۆبەخشی و خۆشەویستی بێ مەرج، دەتوانین جیهان بکەینە شوێنێکی باشتر، یەک کردەوەیی میهرەبانی لە یەک کاتدا.

دیدگا فەلسەفییەکان

بە درێژایی مێژوو بیرمەندان و زانایان بیریان لە مانا و بوونی ڕاستەقینەی خۆنەویستی و خۆشەویستی بێ مەرج کردووەتەوە. پرسیاریان کردووە: ئایا دەتوانین تەنها لە پێناو کەسانی تردا بەبێ هیچ پاڵنەرێکی خۆپەرستانە کردەوە ئەنجام بدەین؟ وە خۆشەویستی تا چەند گرنگە کاتێک باس لە بڕیاردانی ئەخلاقی دەکرێت؟

بە گەڕانەوە بۆ دواوە، زۆرێک لە فێرکارییە کۆنەکان، وەک ئەوانەی لە ئایینی ئیسلام و ئایینی بودا و مەسیحیدا هەن، ستایشی گرنگیٔ خۆشویستنی کەسانی دیکەیان کردووە بەبێ ئەوەی لە

بەرامبەردا بەدوای هیچ شتێکدا بگەڕێن. ئەم نەریتانە فێری ئەوە دەکەن کە باڵاترین شێوەی خۆشەویستی ئەوەیە کە چاوەڕوانی هیچ شتێک ناکات، ئەمەش ئەوە پیشان دەدات کە ئەو جۆرە خۆشەویستییە دەتوانێت ببێتە هۆی ژیانێکی پڕ لە بەدیهێنانی زیاتر و ئەخلاق.

لەم دواییانەدا باس لە دەوری خۆبەخشی لە نێوان فەیلەسوفەکاندا بەردەوام بووە. ئەوان مشتومڕ لەسەر ئەوە دەکەن کە چۆن خۆبەخشی لە ژیانی ئەخلاقیماندا جێی دەبێتەوە، بیر لەوە دەکەنەوە کە ئایا خۆبەخشی ڕاستەقینە - چاکەکردن تەنها لە پێناو چاکەکردندا - بەڕاستی بوونی هەیە، یان ئەگەر هەموو کردارێک، هەرچەندە بەرز بێت، ئامانجێکی بە بەرژەوەندی خۆبەخشی هەلگرتووە.

ئەم گەڕانە فەلسەفیانە زۆر گرنگن، چونکە یارمەتیدەرمان دەبن لە تێگەیشتن لە ڕۆڵی خۆشەویستی بێ مەرج وەک ڕێبەرێک لە کارلێکەکانمان لەگەڵ ئەوانی تردا. بە پشکنینی دیدگا جیاوازەکان دەتوانین ئالۆزی پاڵنەرەکانمان و کاریگەرییە قوونەکانی کردەوەکانمان بەرز بنرخێنین. ئەم جۆرە تێگەیشتنانە هانمان دەدەن بۆ هەوڵدان بۆ ئاستێکی بەرزتر لە خۆشەویستی و خۆنەویستی لە ژیانی ڕۆژانەماندا، تەحەدای ئەوەمان دەکەن کە بە شێوەیەک بژین کە دەروبەرمان بەرز بکاتەوە و پشتگیریان بکات بەبێ ئەوەی چاوەڕوانی هیچ شتێک بکەین لە بەرامبەردا.

سوودە دەروونییەکانی خۆبەخشی

کاتێک ئێمە یارمەتی کەسانی تر دەدەین بەبێ ئەوەی چاوەڕوانی هیچ شتێک بکەین لە بەرامبەردا، ئەوە زیاتر وادەکات کە ڕۆژەکەیان کەمێک خۆشتر بکات، هەروەها دەتوانێت بە شێوەیەکی بەرچاو ژیانی خۆشمان باشتر بکات. توێژینەوەکان لە بواری دەروونناسیدا

دەریدەخەن کە کردەوەی میهرەبانی و بەخشندەیی کۆمەڵێک سوود بە کەسی بەخشەر دەگەیەنێت، هەروەها بەوکەسەش کە وەریدەگرێت. بە هەڵبژاردنی ژیانی خۆبەخشانە، دەتوانین ئەزموونی زیادبوونی بەختەوەری و تەندروستی دەروونی باشتر و هەستکردنێکی قوولتری ڕەزامەندی لە ژیان بکەین هەروەک ئیمام عەلی دەڵێ: "مرۆڤەکان دوو جۆرن، یان بران لە ئیماندا یان هاوتان لە مرۆڤایەتیدا."

دیاردەیەک هەیە کە بە "بەرزی یارمەتیدەر" ناسراوە، زاراوەیەک باس لەو هەستە چێژبەخشانە دەکات کە کاتێک شتێکی باش بۆ کەسێکی تر دەکەین بەدەستی دەهێنین. ئەمە تەنها هەستکردن بە باشتربوونی سۆزداری نییە،بەڵکو پەیوەندی بە هەستە جەستەییەکانەوە هەیە. یارمەتیدانی کەسانی تر دەتوانێت مادەی ئەندۆرفین لە مێشکماندا دەربدات، ئەو ماددە کیمیاییانەی وامان لێدەکەن هەست بە دڵخۆشی بکەین و فشاری دەروونی کەمدەکاتەوە. وەک ئەوە وایە جەستەمان بۆ ئەوە دروست کراوە کە پاداشتمان بداتەوە کە چەندە میهرەبانین.

جگە لەوەش ژیانێکی پڕ لە کردەی میهرەبانی دەتوانێت پەیوەندییەکانمان لەگەڵ ئەوانی تردا بەهێزتر بکات، هەستکردن بە سەربەخۆیی و کۆمەڵایەتی دابین بکات. ئەم لایەنە کۆمەڵایەتییە بۆ تەندروستی دەروونیمان زۆر گرنگە، یارمەتیدەرە بۆ بەرەنگاربوونەوەی هەستەکانی تەنیایی و گۆشەگیری. لە کۆتاییدا، خۆبەخشی و خۆشەویستی بێ مەرج تەنها جیهان ناکەنە شوێنێکی باشتر- ئەوان ئێمە دەکەنە مرۆڤێکی تەندروستتر و دڵخۆشتر و زیاتر پەیوەندیدارتر.

خۆشەویستی بێ مەرج لە پەیوەندییەکاندا

لە دڵی نزیکترین پەیوەندییەکانماندا- جا لەگەڵ خێزان بێت، هاوڕێیان، یان هاوبەشە ڕۆمانسیەکان- هێزێکی شاراوەی خۆشەویستی بێ مەرج هەیە، جۆرێک لە خۆشەویستی کە بەخشندە و لێبووردن و بێ چەواشەکارییە. ئەمەش واتە خۆشویستنی کەسێک بە تەواوی وەک خۆی بەبێ ئەوەی چاوەڕێی ئەوە بکەین بگۆڕێت بۆ بەدەستهێنانی سۆز و خۆشەویستیمان. ڕەنگە ئەم چەمکە سادە دەرکەوێت، بەڵام لە پراکتیکدا، هەم چالاکە و هەم بە قوواڵی پاداشتێکی زۆری هەیە.

خۆشەویستی بەبێ مەرج بە مانای پشتگوێخستنی کەموکوڕی یان قبوڵکردنی مامەڵەی خراپ نییە. بەڵکو پەیوەندی بە هاوسۆزی و تێگەیشتن و ئامادەییەوە هەیە بۆ بینینی شتانێکی دوورتر لە پێداویستییەکانی خۆمان و ناتەواوییەکانی ئەوانی دیکە. واتە پێشکەشکردنی پشتگیری و میهرەبانی تەنانەت کاتێک بارودۆخەکان سەختن، وە ئەمەش پەیوەندی بە لێبوردنەوە هەیە، وازهێنان لە ئازار و سووکایەتیکردن بۆ پاراستنی پەیوەندییەکی قووڵتر.

ئامێزگرتنی ئەم خۆشەویستیە لە پەیوەندییەکانماندا چەندین سوودی هەیە. بناغەیەکی متمانە و ئاسایش دروست دەکات، کە هەر کەسێک هەست بە سەلامەتی دەکات بۆ ئەوەی ببێتە خودی ڕاستەقینەی خۆی. ئەم جۆرە ژینگەیە هاندەری پەیوەندی کراوە و نزیکی ڕاستەقینە دەبێت، پەروەردەی پەیوەندییەک دەکات کە لە بەرامبەر هەوراز و نشێوەکانی ژیاندا خۆڕاگر بێت.
بەڵام چاندنی خۆشەویستی بێ مەرج پێویستی بە هەوڵ و سەبر هەیە. بریتییە لە گوێگرتنی چالاکانە و نیشاندانی هاوسۆزی و دەربڕینی پێزانین و سوپاسگوزاری. واتە لە تاریکترین کاتەکاندا لەگەڵ کەسێکدا بیت و لە گەشاوەترین ساتەکانیدا لەگەڵیدا خۆشحاڵ بیت.

به پەروەردەکردنی پەیوەندییەکانمان بە خۆشەویستی بێ مەرج، دەتوانین پەیوەندی بەهێزتر و پڕ لە جێبەجێکردن دروست بکەین. ئەم پەیوەندیانە دەبنە سەرچاوەی هێز و شادیمان، بە شێوازی بێشومار ژیانمان دەوڵەمەندتر دەکەن. ئەم خۆشەویستیە بەڕاستی فێری بەهای قبوڵکردن و هێزی لێبووردن و جوانی پەیوەندیمان دەکات لەگەڵ کەسێکی تردا.

خۆبەخشی لە کرداردا: نموونە لە کۆمەڵگاوە

جۆن کینیدی دەڵێ:

"خۆبەخشی تەنها کردەوەیەکی مرۆیی نییە، بەڵکو وەبەرهێنانێکە بۆ بنیاتنانی کۆمەڵگایەکی باشتر کە هەموو تاکەکانی چێژ لە خۆشی و خۆشگوزەرانی وەردەگرن."

خۆبەخشی بریتییە: لە ئەنجامدانی شتێک بۆ ئەوانی تر بەبێ ئەوەی چاوەڕوانی هیچ شتێک بکەیت لە بەرامبەردا، وە فۆرمێکی بەهێزی خۆشەویستییە کە بەڕاستی یارمەتی کۆمەڵگاکان دەدات کۆببنەوە. ئەم بەشە ڕووناکییەک دەدرەوشێنێتەوە لەسەر ئەوەی کە چۆن کردەوەی بێ خۆبەرستانە، جا چ خۆبەخشی بێت، چ ڕاهێنەر بوون، یان بەخشین بێت بەو کەسانەی کە پێویستیان پێیەتی، جیاوازییەکی گەورە لە ژیانی هەردوو ئەو کەسانەدا دروست دەکەن کە یارمەتیان دەدرێت و هەم ئەوانەی یارمەتیدانەکە پێشکەش دەکەن .

وەک کاریگەری شەپۆل وایە؛ کاتێک کەسێک شتێکی میهرەبانانە دەکات، ئەوە ئیلهامبەخشە بۆ ئەوانی دیکە کە هەمان شت بکەن، بازنەیەکی بەخشندەیی و گرنگیدان لە کۆمەڵگادا دروست دەکات.

بۆچی مرۆڤەکان ئەو وێستەیان هەیە و چۆن هەڵدەبژێرن کە خۆبەخشانە کار بکەن؟ دەردەکەوێت کە یارمەتیدانی ئەوانی تر تەنها جیهان ناکاتە شوێنێکی باشتر، بەڵکو هەستێکی خۆشمان پێدەبەخشێت. ئەمە تەنها هەستکردن بە شانازی نییە بەڵکو پەیوەندی بەو ڕەزامەندییە قوواڵەوە هەیە کە لە زانینی ئەوەی کە گۆڕانکاریت لە ژیانی کەسێکدا دروست کردووە. ئەم جۆرە لە بەخشین و وەرگرتن خوڵێک پێکدەهێنێت کە کۆمەڵگا بە بەهێز و پڕ لە خۆشەویستی دەهێڵێتەوە.

بە تێشک خستنە سەر نموونەکانی ژیانی ڕاستەقینەی خۆبەخشی لە کرداردا، نیشان دەدەین کە ئەم کردەوە خزمەتکردنانە چەندە دەتوانن کاریگەر بن لەوانیش.

(وارن بافێت)، یەکێکە لە دەوڵەمەندترین کەسەکانی جیهان، زیاتر لە ٤٦ ملیار دۆلاری بەخشیوەتە ڕێکخراوە خێرخوازییەکان، کە لە ڕێگەی دامەزراوەی (بیل و مێلیندا گەیتس) و ئەوانی دیکەوە گرنگی بە کۆمەڵێک هۆکار دەدات. دەستپێشخەرییەکەی بەڵێنی بەخشین هانی ملیاردێرەکان دەدات کە زۆربەی سامانەکانیان پابەند بکەن بە خێرخوازی، ئەمەش باوەڕەکەی بە هێزی بەخشین بۆ دروستکردنی گۆڕانکارییەکی مانادار پیشان دەدات

هەروەها (مایکل جۆردن) کە بە یاریزانی ئەفسانەیی باسکە ناسراوە، بەشداریەکی خێرخوازی بەرچاوی کردووە. لە دەرەوەی دەستکەوتە وەرزشییەکانی، جۆردن کۆمەکی بەخشیوە بە هاوڕێیانی منداڵان، فریاگوزاری زریانی فلۆرانس، و کلینیکی پزیشکی لە زێدی خۆی کردەوە، ئەمەش پابەندبوونی خۆی بە خۆشگوزەرانی و گەشەپێدانی کۆمەڵگا نیشان دەدات.

لەو کەسانەوە کە کاتەکانیان بۆ فێرکردن و ڕێنماییکردنی کەسانی دیکە تەرخان دەکەن، تا ئەوانەی سەرچاوەکانیان دەدەن بۆ یارمەتیدانی ئەوانەی پێویستیان پێیەتی، ئەم چیرۆکانە

دەیسەلمێنن کە خۆشەویستی کە لە ڕێگەی خۆبەخشییەوە دەربڕدراوە هێزێکی گرنگە بۆ چاکە لە هەر کۆمەلگەیەکدا. ئەوە بیرخستنەوەیەکە کە کاتێک ئێمە بە میهرەبانی دەستمان بۆ کەسانی دیکە درێژ دەکەین، ئێمە تەنها یارمەتیان نادەین، بەڵکو کۆمەڵگەیەک دروست دەکەین کە خۆشەویستی و بەخشندەیی تێیدا گەشە بکات.

چاندنی خۆبەخشی و خۆشەویستی بێ مەرج

بۆ بونیاتنانی خۆبەخشی و خۆشەویستی بێ مەرج لە پێکهاتەی ژیانی ڕۆژانەماندا پێویستی بە مەشق و وردبینی بە مەبەست هەیە. لێرەدا هەنگاوی پراکتیکی دەخەینەڕوو بۆ چاندنی ئەم چاکانە، نەک تەنها ژیانی خۆمان بەڵکو ژیانی دەوروبەرمان باشتر دەکەین.

پەرەپێدانی هاوسۆزی هەنگاوی یەکەمە. هەوڵبدە لە ڕوانگەی کەسێکی ترەوە جیهان ببینیت. ئەمە دەتوانێت بەقەد گۆڕگرتنێکی چالاکانە بێت کاتێک کەسێک قسە دەکات، بەبێ ئەوەی پلانی وەڵامەکەت دابنێیت بەڵام بەڕاستی لە هەست و ئەزموونەکانی تێبگەیت. هەروەها کتێب و فیلم و چیرۆکەکانی کولتوور و پاشخانی جۆراوجۆر دەتوانن تێگەیشتن و هاوسۆزیت بۆ کەسانی دیکە فراوانتر بکەن.

میهرەبانی ماسولکەیەکە لەگەڵ بەکارهێنانی بەهێزتر دەبێت. بە شتانێکی بچووک دەست پێ بکە: زەردەخەنە بۆ کەسێکی نامۆ بکە، سوپاسی کارمەندێکی خزمەتگوزاری بکە، یان تێبینییەکی ئەرێنی بۆ کەسێک بەجێبهێڵە. ئەم کردەوە میهرەبانیانە، هەرچەندە بەڕواڵەت بچووکن، بەڵام دەتوانن کاریگەرییەکی شەپۆلاوییان هەبێت، هاندەری کولتوورێکی بەخشندەیی بن.

پەروەردەکردنی هەڵوێستێکی خۆشەویستی لە خۆتەوە دەست پێدەکات. بەزەیی لەخۆتەوە دەست پێببکە و دان بە شایستەیی خۆشەویستی و میهرەبانی خۆتدا بنێ. ئەم

خۆخۆشەویستییە خۆپەرستی نییە بەڵکو بنەمایەکە کە ڕێگەت پێدەدات بە ئازادی خۆشەویستیت بۆ کەسانی تر دربڕێ بکەیتەوە.

تێکەڵکردنی ئەم پراکتیزانە لە ژیانی کۆمەڵایەتیدا کاریگەرییەکانیان گەورەتر دەکات. بەشداریکردن یان ڕێکخستنی پرۆژەکانی خزمەتگوزاری کۆمەڵایەتی. پشتگیری ئەو هۆکارانە دەکات کە تۆ گرنگی پێدەدەیت لە ڕێگەی خۆبەخشی یان بەخشینەکانەوە. پەیوەندیکردن لەگەڵ کۆمەڵگاکەت بەم شێوەیە نەک هەر خۆبەخشی و خۆشەویستی بڵاودەکاتەوە بەڵکو پەیوەندیت لەگەڵ ئەوانەی دەوروبەرت بەهێز دەکات.

بە وەرگرتنی هاوسۆزی و پراکتیزەکردنی میهرەبانی و چاندنی هەڵوێستێکی خۆشەویستانە بەرامبەر بە خۆمان و ئەوانی دیکە، ئێمە بەشداری دەکەین لە جیهانێکی بەزەییدارتر و خەمخۆرتر. ئەم پراکتیزانە کە ڕەگیان لە کردار و کارلێکەکانی ڕۆژانەدا هەیە، وامان لێدەکەن ژیانێکی پڕ لە بەدیهێنانی زیاتر بژین و ئیلهامبەخشین بەوانەی لە دەوروبەرمانن بۆ ئەوەی هەمان شت بکەن.

ئەنجام

ئەم بابەتە ئیمەی بردۆتە گەشتێک بەناو ئەوەی کە گرنگیدان بە قوونی بە کەسانی دیکە و خۆشەویستی بەبێ ئەوەی خۆت ڕابگریت مانای چییە. بە نوقمبوون لە بیرۆکەکانی پشت خۆبەخشی و خۆشەویستی بێ مەرج و تێگەیشتن لە سوودەکانیان و فێربوونی چۆنیەتی هێنانی ئەم چەمکانە بۆ ژیانمان، نەخشەیەکمان بۆ بوونێکی پڕ لە بەدیهێنانی زیاتر و بەزەییدارتر ئاشکرا کردووە.

ئەوانەش ڕێگای پراکتیکین کە دەتوانن ببنە هۆی ژیانێکی کەسیی دەوڵەمەندتر و کۆمەڵگایەکی بەهێزتر و پەیوەستتر. لێرەدا کورتەیەک لە ئامۆژگارییەکان دەخەینەڕوو کە چۆن ئەم بنەمایانە لە ژیانی ڕۆژانەدا لە باوەش بگرین:

١- پراکتیزەکردنی هاوسۆزی: هەوڵبدە لە هەست و دیدگای کەسانی دیکە تێبگەیت. ئەمەش دەتوانێت بەقەد گوێگرتنێکی چالاکانە و بەبێ حوکمدان سادە بێت کاتێک کەسێک قسەت لەگەڵ دەکات.

٢- ئەنجامدانی کردەوەی میهرەبانی: ئامانجی بچووکی میهرەبانی دەتوانێت کاریگەرییەکی زۆری هەبێت. بیر لە کاری خۆبەخشی بکەرەوە، بەخشین بکە بۆ ئەو هۆکارانەی کە گرنگی پێدەدەیت، یان تەنها شتێکی باش بۆ کەسێک بکە بەبێ ئەوەی چاوەڕێی هیچ شتێک بکەیت لە بەرامبەردا.

٣- چاندنی خۆشەویستی خود: لەبیرت بێت خۆشەویستی بێ مەرج لە خۆتەوە دەست پێدەکات. بە میهرەبانی و بەزەیی مامەڵە لەگەڵ خۆت بکە، بەمەش دەتوانیت ئاسانتر ئەو خۆشەویستییە بۆ کەسانی دیکە درێژ بکەیتەوە.

٤- دانانی سنووری تەندروست: گرنگە یارمەتی کەسانی تر بدەیت، بەڵام نەک لەسەر حیسابی خۆشگوزەرانی خۆت. فێربە لە کاتی پێویستدا بڵێیت نەخێر و گرنگیدان بە خۆت لە پێشینە دابنێیت.

٥- به وردی بمێنەرەوە: ئاگاداربە لە پالنەرەکانت و کاریگەرِیی کارەکانت. ئامانجت ئەوەیە لەبەر خەمی ڕاستەقینە و خۆشەویستی ڕاستەقینە بۆ کەسانی تر مامەڵە بکەیت.

٦- دروستکردنی پەیوەندی کۆمەڵایەتی: پەیوەندی لەگەڵ کۆمەڵگاکەتدا دروستبکە لە ڕێگەی خزمەتگوزاری و پشتگیرییەوە. پەیوەندی کۆمەڵایەتی بەهێزتر دەبێتە هۆی کۆمەڵگایەکی بەزەییدارتر.

بە تێکەڵکردنی ئەم پراکتیزانە لە ژیانماندا، ئێمە نەک تەنها خۆشگوزەرانی خۆمان بەرز دەکەینەوە بەڵکو بەشداری دەکەین لە جیهانێکدا کە میهرەبانی و هاوسۆزی و خۆشەویستی بێ مەرج. ئەم بابەتە ئەو باوەڕە دووپات دەکاتەوە کە بە ژیانکردن بە خەمی قووڵ بۆ خۆشگوزەرانی ئەوانی تر و دڵنیکی کراوە بۆ خۆشەویستی بەبێ مەرج، بەڕاستی دەتوانین گۆڕانکاری دروست بکەین.

تەوەری پێنجەم: خۆشەویستی وەک گەشتێکی تەواوی ژیان

کۆتایی بە گەڕانەکەمان دەهێنین بە ئاهەنگگێڕان بۆ خۆشەویستی وەک ئەو تارە بەردەوامەی کە بەناو تابلۆی ژیانماندا دەڕوات. ئەم سەفەرە پر لە هەوراز و نشێو و خۆشی و ئالەنگاریە، بە قوولی لە ژێر کاریگەری خۆشەویستیدایە بە هەموو شێوەکانییەوە. لەو ساتەوەی کە دەچینە ناو جیهانەوە تا ئەو کاتەی مانناوایان لێدەکەین، خۆشەویستی هاوڕێیەکی جێگیرە، ڕێنماییمان دەکات، پەیوەندییەکانمان لەگەڵ ئەوانی دیکەدا بۆ دادەڕێژێت و تێڕوانینمان بۆ جیهان لە قاڵب دەدات.

لەم بابەتەدا هەموو ئەو شتانەی فێربووین دەربارەی جوانییە ئاڵۆزەکانی خۆشەویستی کۆیدەکەینەوە. بینیومانە کە چۆن خۆشەویستی دەتوانێت بمانگۆڕێت و چاکمان بکاتەوە و بە شێوەیەک بمانبەستێتەوە کە هەرگیز خەیاڵمان پێی نەدەکرد. خۆشەویستی تەنها هەستێک نییە زوو تێپەڕێت بەڵکو هێزێکی قوولە کە دەست دەخاتە سەر هەموو لایەنەکانی بوونمان.

لەکاتێکدا بیر لەو بابەتانە دەکەینەوە کە پەرەیان سەندووە، ڕوونە کە خۆشەویستی ڕێگایەکی سادە نییە بەڵکو گەشتێکی تەواوی ژیانە و کۆمەڵێک بەربەست و سەرکەوتنی تایبەتی خۆی هەیە. پێویستی بە سەبر و تێگەیشتن و لە سەرووی هەموشیانەوە ئامادەیی گەشەکردن و فێربوون هەیە. هێزی ڕاستەقینەی خۆشەویستی لە توانای پەرەسەندندایە لەگەڵ ئێمە، قووڵایی نوێی پەیوەندی و تێگەیشتن لە هەموو قۆناغێکی ژیاندا پێشکەش دەکات.

لە ئامێزگرتنی خۆشەویستی وەک گەشتێکی تەواوی ژیان، واتە دانان بە ڕۆڵی ڕەخنەگرانەی لە چیرۆکەکانماندا. پەیوەندی بە دانپێدانانەوە هەیە لە ڕێگەی خۆشەویستییەوە، هێزێک دەدۆزینەوە بۆ ڕووبەڕووبونەوەی ئاستەنگەکانی ژیان، بوێری بۆ بەدواداچوونی خەونەکانمان و

ئەو خۆشییەی کە ساتەکانی ڕۆژانەمان دەوڵەمەند دەکات. خۆشەویستی، لە فۆرمە بێکۆتاکانیدا لە دڵی ئەزموونی مرۆڤدا دەمێنێتەوە، ڕێنماییمان دەکات بۆ گەشتێک کە تەمەنێک دەخایەنێت.

پەرەسەندنی خۆشەویستی لە سەرانسەری قۆناغەکانی ژیاندا

لەگەڵ جووڵەکردنمان لە ژیاندا، شێوازی ئەزموونکردن و دەربڕینی خۆشەویستی گۆڕانکارییەکی قوواڵی بەسەردا دێت. ئەم گەشتەی خۆشەویستی لە منداڵی و هەرزەکاریمانەوە دەست پێدەکات، کە زۆرجار خۆشەویستی یەکەمجار لە ڕێگەی پەیوەندییە پەروەردەییەکانی خێزانەوە بەرەوڕوو دەبێتەوە. خۆشەویستی بێ مەرجی دایک و باوک یان سەرپەرشتیاران، بناغەی چۆنیەتی تێگەیشتن و پێدانی خۆشەویستی دادەنێت. هاوڕێیەتی لە منداڵیدا ڕۆڵێکی چارەنووسساز دەگێڕێت؛ ئەوان یەکەم پەیوەندین کە ئێمە لە خۆشەویستیدا هەڵبژاردن بەکاردەهێنین، فێربوون دەربارەی دڵسۆزی، متمانە و خۆشی ئەزموونە هاوبەشەکان.

چوونە ناو تەمەنی گەورەیی، خۆشەویستی فراوانتر و قوواڵتر دەبێتەوە لە ئاڵۆزییەکان. ڕەنگە پەیوەندییە ڕۆمانسییەکان بێتە پێشەوە و جۆرێکی جیاواز لە نزیکی و هاوبەشی لەگەڵ خۆیان بهێنن. ئەم پەیوەندیانە ئاڵەنگاریی تێگەیشتنمان لە خۆشەویستی دەکەن و پاڵاوتەیان دەکەنەوە فێرمان دەکەن دەربارەی سازشکردن و پشتیوانی و هاوسەنگی ناسکی نێوان سەربەخۆیی و پێکەوەبوون. لە هەمان کاتدا گرنگی هاوڕێیەتی ئەفلاتونی دەمێنێتەوە، کە جۆرێکی جیاواز لە هاوڕێیەتی و تۆرێکی سەلامەتی پشتیوانی دابین دەکات.

هەروەها تەمەنی گەورەیی قۆناغێکە کە چەمکی خۆشەویستی خود دەبێتە شتێکی چارەنووسساز. ئاڵەنگەرەکان و گواستنەوەکانی ژیانی گەورەسااڵن، لە گواستنەوەی پیشەییەوە

بۆ بەربەستە کەسییەکان، جەخت لەسەر گرنگی پەروەردەکردنی پەیوەندییەکی خۆشەویستی لەگەڵ خۆت دەکەنەوە. ئەم خۆخۆشەویستییە بنەڕەتییە، وامان لێدەکات زیاتر خزمەت بە پەیوەندییەکانمان بکەین و بە خۆڕاگرییەوە هەوراز و نشێوەکانی ژیان ببڕین.

لەگەڵ پێشکەوتنمان بۆ ساڵانی دواتری ژیان، دەربڕین و مانای خۆشەویستی جارێکی دیکە دەگۆڕێت. زۆرجار لەم ساڵانەدا جۆرێتیەکەی ڕەنگدانەوەی هەیە بۆ خۆشەویستی، خۆشی پەیوەندییەکان کە لە تاقیکردنەوەی کاتدا وەستاون، و پێزانینێکی قوواڵ بۆ ئەو ساتانەی کە هاوبەشن. هەروەها کاتێک کە خۆشەویستی لە ڕێگەی میراتەوە دەردەکەوێت- ئەوەی بۆ ئازیزانمان و جیهان بەجێی دەهێڵین. ئەمە دەتوانێت ببێتە مانای بەخشینی حیکمەت، دروستکردنی یادەوەری، یان تەنها هەبوونمان لە ژیانی ئەو کەسانەدا بێت کە گرنگییان پێدەدەین.

بە درێژایی هەربەکێک لەم قۆناغانە، "عەشق پیر نابێت، تەنیا پەرەدەستێ. هەر قۆناغێکی ژیان لاپەڕەیەکی نوێ دەکاتەوە لە کتێبە گەورەکەی خۆشەویستیدا". خۆشەویستی وەک هێزێکی ڕێنماییکار کاردەکات، ژیانمان دەوڵەمەند دەکات و وانە لە بەزەیی و تێگەیشتن و گەشەکردنی کەسیدا دەڕەخسێنێت. سروشتی پەرەسەندنی ڕەنگدانەوەی بینینی خۆمانە لە ژیاندا، تێشک دەخەینە سەر ئەو ڕێگا بێشومارانەی خۆشەویستی کە شێوەی ئەزموونەکانمان لە قاڵب دەدات

ئالەنگارەکان و سەرکەوتنەکانی خۆشەویستی

گەشتی خۆشەویستی کە پڕە لە هەردوو بەربەست و سەرکەوتن، بە شێوەیەکی قوول لە قالبمان دەدات. ڕێگایەکە کە بە دەگمەن نەرم و نیان دەبێت، زۆرجار هێز و سەبر و توانای لێبووردنمان تاقی دەکاتەوە. خۆشەویستی دەتوانێت بەسەر کاتەکانی لەدەستدان بڕوات، کە نەبوونی کەسێکی ئازیز بۆشاییەک بەجێدەهێڵێت کە پێدەچێت پڕکردنەوەی مەحاڵ بێت. تێنەگەیشتن و ناکۆکی توانای پەیوەندیکردن و هاوسۆزیمان تاقیدەکاتەوە، ئەمەش سەرکەشیمان دەکات کە لە دیدگاکانی خۆمانەوە سەیر بکەین. دڵشکان کە ڕەنگە یەکێک بێت لە سەختترین تاقیکردنەوەکانی خۆشەویستی، ڕووبەڕووی ئازاری جیابوونەوە و ئەرکە قورسەکەی چاککردنەوەی دڵێکی شکاومان دەکاتەوە.

بەڵام هەر ئەم بەربەستانەش کە جەخت لەسەر هێزی سەرنجڕاکێشی خۆشەویستی دەکەنەوە بۆ سەرکەوتن. ئەوان فێری خۆڕاگریمان دەکەن- هێزی هەڵسانەوە دوای کەوتن. لە ڕێگەی گەشتکردن بە ئاڵۆزییەکانی خۆشەویستییەوە، فێر دەبین لە قووڵایی توانای خۆمان بۆ تێگەیشتن و لێبووردن و پشتگیری بێ مەرج. ئەو بەربەستانەی کە ڕووبەڕوومان دەبنەوە، ناچارمان دەکەن گەشە بکەین، لە سنوورەکانمان دەربچین و تێگەیشتنمان قوولتر بکەینەوە لەوەی کە بەڕاستی کەسێکمان خۆشبوێت.

ئەم پرۆسەی گۆڕانکارییە تیشک دەخاتە سەر ئەوەی کە کرۆکی خۆشەویستی تەنها لە ساتەکانی خۆشی و پەیوەندیدا نادۆزرێتەوە، بەڵکو لە کاتە سەختەکانیشدا بۆ پاراستنی ئەو پەیوەندییانە لە بەرامبەر ناخۆشیدا. لە ڕێگەی تێپەڕاندنی ئەم بەربەستانە پێکەوە پەیوەندییەکان بەهێزتر دەبن، بەهای ڕاستەقینەی خۆشەویستی ئاشکرا دەبێت. بەم شێوەیە گەشتی خۆشەویستی

لەگەل هەوراز و نشێوەکانیدا، دەبێتە بەشێکی گرنگی گەشەکردنی کەسیمان، وانەمان فێردەکات دەربارەی خۆمان و ئەوانی دیکە و سروشتی خودی خۆشەویستی.

پەروەردەکردنی خۆشەویستی بە درێژایی ژیان

خۆشەویستی، لە فۆرمە بێشوماراکانیدا، لایەنێکی بنەڕەتی ئەزموونی مرۆڤە، کە پێویستە بۆ خۆشگوزەرانی و بەختەوەریمان. پەروەردەکردنی خۆشەویستی بە درێژایی ژیان پێویستی بە نیەت و هەوڵدان هەیە، بەڵام پاداشتەکانی بێئەندازەن، ژیانی خۆمان و ژیانی دەوروبەرمان دەوڵەمەندتر دەکەن. بۆ چاندنی خۆشەویستی سەرەتا دەبێت لە دەربڕینە هەمەچەشنەکانی تێبگەین، هەر لەو سۆزەی کە نیشانی خێزان و هاوڕێیانی دەدەین تا دەگاتە ئەو بەزەییەی کە بۆ کەسانی نامۆ پێشکەشی دەکەین.

پاراستنی پەیوەندی تەندروست بەردی بناغەی پەروەردەکردنی خۆشەویستییە. ئەمەش پەیوەندی کراوە و ڕێزگرتن لە یەکتر و ئامادەیی گوێگرتن و سازشکردن دەگرێتەوە. گرنگە خۆشحاڵی دەربڕین بە هەبوونمان لەم پەیوەندیانەدا، لە هەمان کاتدا لە کاتی ناخۆشیدا لەگەڵ یەکتردا بین. کردەوەی میهرەبانی بە گەورە و بچووک، پەیوەندی خۆشەویستی بەهێزتر دەکات و قەدرزانیمان بۆ یەکتر نیشان دەدات.

پراکتیزەکردنی خۆشەویستی خود بە هەمان شێوە گرنگە. ئەمەش واتە گرنگیدان بە خۆشگوزەرانی خۆمان و لێخۆشبوون لە هەڵەکانمان و داننان بە بەهای خۆمان. خۆشەویستی خود بناغەی چۆنیەتی کارلێککردنمان لەگەڵ ئەوانی تردا دابین دەکات و ڕێگەمان پێدەدات لە شوێنێکی بەهێز و متمانەوە بەشداری پەیوەندییەکان بکەین.

بەشداریکردن لە کردەوەی بەزەیی و میهرەبانی بەرامبەر بەوانی دیکە، تەنانەت ئەوانەی لە دەرەوەی بازنەی نزیکەکانمان، توانای خۆشەویستیمان فراوانتر دەکەن و دەمانبەستێتەوە بە تابلۆی فراوانتری مرۆڤایەتییەوە. خۆبەخشی، پێشکەشکردنی پشتگیری بۆ ئەوانەی پێویستیان پێیەتی، یان تەنها نیشاندانی هاوسۆزی دەتوانێت کاریگەری قوولی هەبێت، کە شەپۆلی ئەرێنی دروست بکات.

ئەم بانگەوازە بۆ کردەوە بۆ پەروەردەکردنی خۆشەویستی بە هەموو فۆرمەکانییەوە پابەندبوونێکی تەواوی ژیانە کە بەڵێن دەدات گەشتەکەمان بە ژیاندا مانادارتر و بەدیهێنانی زیاتر بێت. بە گەڕان و پەروەردەکردنی خۆشەویستی چالاکانە، نەک هەر ژیانی خۆمان بەرز دەکەینەوە بەڵکو بەشداری دەکەین لە بنیاتنانی جیهانێکی میهرەبانتر و بەزەییدارتر

بیرکردنەوەکان لەسەر گەشتی تەواوی ژیانی خۆشەویستی

لەگەڵ گەیشتنمان بە ئەنجامەکانی گەڕانمان بۆ خۆشەویستی، ڕوونە کە خۆشەویستی تەنها هەستێک یان زنجیرەیەک ڕووداو نییە بەڵکو گەشتێکی تەواوی ژیانە کە بە قوولی بزانین ئێمە کێین و ئەو هەڵبژاردنانەی کە دەیکەین و ئەو میراتە کە لە دوای خۆمان بەجێی دەهێڵین لە قاڵب دەدات. سروشتی بەردەوامی خۆشەویستی ئەوەمان بیردەخاتەوە کە هەرچەندە ڕەنگە مرۆڤەکانی ژیانمان و بارودۆخەکانمان بگۆڕدرێن، بەڵام توانای خۆشویستن و خۆشەویستیمان بەردەوام دەمێنێتەوە، کە بەشێکی جێگیرە لە ئەزموونی مرۆڤایەتیمان.

ئەم گەشتە خۆشەویستییە بانگهێشتمان دەکات بۆ دەستپێکردنی ڕێگایەکی بەردەوامی دۆزینەوە و فێربوون و گەشەکردن. هانمان دەدات دڵمان بەڕووی ئەزموونی نوێدا بکەینەوە، فێربین لە پەیوەندییەکانمان و هەم لەو خۆشی و ئالەنگارییانە گەشە بکەین کە خۆشەویستی پێشکەشی

دەکات. هەر قۆناغێکی ژیان وانەی ناوازە سەبارەت بە خۆشەویستی پێشکەش دەکات، لە خۆشەویستی بێ مەرجەوە کە لە منداڵیدا وەریدەگرین تا دەگاتە یاریبە ئاڵۆزەکانی پەیوەندییەکان لە تەمەنی گەورەییدا و لە کۆتاییدا، تا دەگاتە قەدرزانی و ڕەنگدانەوەی کاریگەربیەکانی خۆشەویستی لە ساڵانی داهاتوومانداً.

خۆشەویستی ڕۆڵێکی چارەنووسساز دەگێڕێت لە دارشتنی ناسنامەکانمان. کاریگەری هەیە لەسەر بەهاکانمان و بڕیارەکانمان و کارلێکەکانمان لەگەڵ جیهانی دەوروبەرمان، لە ڕێگەی خۆشەویستییەوە فێری هاوسۆزی و میهرەبانی و خۆڕاگری و گرنگی پەیوەندی دەبین. ئەم وانانە نەک تەنها ژیانمان دەوڵەمەندتر دەکەن بەڵکو کاریگەربیان لەسەر چۆنیەتی پەیوەندیکردنمان لەگەڵ ئەوانی تردا هەیە، بەشدارن لە میراتێکی خۆشەویستی کە لە بوونی خۆمان زیاتر درێژدەبێتەوە.

جگە لەوەش کاریگەری خۆشەویستی لەسەر ئەزموونەکانمان بێئەندازەیە. خۆشترین ساتەکانمان بە خۆشییەکی قوولتر ڕەنگ دەکات و لە کاتی خەمدا دڵنەوایی دەبەخشێت. خۆشەویستی ژیانمان بە مانا و ئامانجەوە دەڕژێنێت، بە هەستکردن بە سەربەخۆیی و تێگەیشتن لە ئاڵۆزییەکانی ژیاندا ڕێنماییمان دەکات.

لە کاتێکدا بیر لە گەشتی تەواوی ژیانی خۆشەویستی دەکەینەوە، بانگهێشت دەکرێین بۆ ئەوەی خۆشەویستی بە هەموو فۆرمەکانیەوە لە باوەش بگرین، بۆ ئەوەی لەناو خۆماندا پەروەردەی بکەین و لەگەڵ کەسانی دیکەدا هاوبەشی پێبکەین. ئەم باوەشکردنە خۆشەویستییە تەنها بۆ سوودی ژیانی خۆمان نییە بەڵکو وەک بەشداریکردنێکە لە تابلۆیەکی گەورەتری پەیوەندی مرۆڤایەتیدا. خۆشەویستی هێزێکی کاریگەرە بۆ چاکە لە جیهاندا، هێزێکە کە دەتوانێت ئیلهامبەخش بێت بۆ گۆڕانکاری، پەروەردەکردنی لێکتێگەیشتن و مرۆڤەکان لە سەرانسەری

دابەشبوونەکاندا کۆبکاتەوە. لە ناسینی خۆشەویستی وەک گەشتێک، دان بەو توانایە دادەنێین کە ئێمە و جیهانی دەوروبەرمان دەگۆڕێت، وکاریگەرییەکی بەردەوام بەجێدەهێلێت کە کات و شوێن تێدەپەڕێنێت.

ئەنجام

لە پێچانی گەڕانەکانمان بۆ خۆشەویستی، بینیومانە کە چۆن وەک هێزێکی بەردەوام و گۆڕانکاری لە ژیانماندا کاردەکات. ئەم سەفەرەی خۆشەویستی بە هەموو هەوراز و نشێوەکانیەوە فێرمان دەکات و بە شێوەیەک کە هیچ شتێکی تر ناتوانێت بمانبەستێتەوە. لە کۆتاییدا، با لەبیرمان بێت کە خۆشەویستی زیاترە لە تەنها هەستێک کە لە ساتەوەختە زوو تێپەڕەکاندا ئەزموون دەکرێت؛ گەشتێکی تەواوی ژیانە کە دەست دەخاتە سەر هەموو لایەنەکانی ئەزموونی مرۆییمان.

لێرەدا چەند شتێکی سەرەکی و ئامۆژگارییەکی سەرەکی دەخەینەڕوو کە دەبێت ببەنە پێشەوە:

١-توانای بێکۆتایی خۆشەویستی بناسە: تێبگە کە توانای خۆشویستن و خۆشەویستیت بێ سنوورە. گرنگ نییە لە چ قۆناغێکی ژیاندایت، هەمیشە شوێن هەیە بۆ گەشەکردنی خۆشەویستی، بۆ قوولکردنەوەی پەیوەندییەکانتان و دۆزینەوەی ڕێگەی نوێ بۆ دەربڕینی گرنگیدان و بەزەیی.

٢-خۆشەویستی لە باوەش بگرە بە هەموو شێوەیەک: خۆشەویستی بە شێوە و قەبارەی جۆراوجۆر دەردەکەوێت- خۆشەویستی ڕۆمانسی، خۆشەویستی خێزانی، هاوڕێیەتی، خۆشەویستی بۆ مرۆڤایەتی و خۆشەویستی خود. ئەم دەربڕینە هەمەچەشنانەی خۆشەویستی بە نرخ بزانە و پەروەردەی بکە، چونکە هەموویان بەشدارن لە دەوڵەمەندی ژیانت.

3-بەربەستەکان وەک دەرفەت سەیر بکە: ئەو بەربەستانەی کە لە خۆشەویستیدا ڕووبەڕووت دەبنەوە، جا لێکتێنەگەیشتن بێت یا دۆڕان، یان دڵشکاندن، دەرفەتی

گەشەکردنن. ئەوان فێری خۆڕاگری و هاوسۆزی و بەهای پەیوەندی ڕاستەقینەت دەکەن. بە دڵێکی کراوە ئەم وانانە وەربگرە.

٤-بڵاوکردنەوەی خۆشەویستی لە دەرەوەی خۆت: لەبیرت بێت کە کردەوەکانی خۆشەویستیت کاریگەری شەپۆلاویان هەیە، زۆر لە بازنەی نزیکیتەوە درێژدەبێتەوە. بە پراکتیزەکردنی میهرەبانی و هاوسۆزی، بەشداری دەکەیت لە کۆمەڵگەیەکی خۆشەویستر و بەزەییدارتر.

٥ -بیرکردنەوە لە میراتی خۆشەویستی: بیر لەوە بکەرەوە کە دەتەوێت میراتی خۆشەویستیت چی بێت. چۆن خۆشت دەوێت و چۆن لەلایەن کەسانی ترەوە خۆش دەویسترێیت کە بەشدارە لەو کاریگەرییە بەردەوامەی کە لەسەر جیهان دەتبێت. بە ئاگادارییەوە لەگەڵ خۆشەویستیدا بژی، بیکە بە بەردی بناغەی کارلێک و بڕیارەکانت.

٦ -خۆشەویستی بکە بە پراکتیزەیەکی ڕۆژانە: خۆشەویستی تێکەڵی کردەوەکانی ڕۆژانەت بکە لە ڕێگەی کردەوەی بچووکی میهرەبانی و ساتەکانی قەدرزانی و پەیوەندی ڕاستەقینە. خۆشەویستی تەنها بۆ ساتەوەختە گەورەکان نییە؛ بۆ ڕۆژانەیە.

لە کۆتاییدا، خۆشەویستی هێزێکی قوول و یەکگرتووە، دەوڵەمەندترین ئەزموونە کە دەتوانین لە ژیانماندا هەمانبێت. بە وەرگرتنی خۆشەویستی وەک گەشتێکی تەواوی ژیان، خۆمان دەکەینەوە بەڕووی ئەگەرە بێکۆتاکان بۆ گەشەکردن و بەختەوەری و پەیوەندی. با ئەم تێگەیشتنە لەگەڵ خۆمان هەڵبگرین، بوونی خۆشەویستی لە ژیانماندا بە نرخ بزانین و گەرمییەکەی بۆ جیهانی دەوروبەرمان بڵاو بکەینەوە.

کۆتا ووشە

بیرکردنەوە لە کاریگەری خۆشەویستی

لەگەڵ گەیشتن بە ئەنجامی گەڕانەکانمان بۆ قوولایی و فراوانییەکانی خۆشەویستی، خۆمان دەبینینەوە کە لە لێواری فراوانییەکی بێکۆتاییدا وەستاوین و چاومان لە جەوهەری مرۆڤبوونی ڕاستەقینە چییە. خۆشەویستی لە فۆرمە بێشومارەکانیدا، لە سۆزی ئاگرینی خۆشەویستی ڕۆمانسیەوە تا دڵسۆزی چەسپاوی هاوڕێیەتی و باوەشکردنی پەروەردەیی پەیوەندییە خێزانییەکان، ژیانمان بە شێوەیەک لە قاڵب دەدات کە هەم بینراو و هەم نەبینراو.

گەشتکردن بەناو خۆشەویستیدا یەکێکە لەو سەرگەرمییە قوولانەی کە ژیان پێشکەشی دەکات. گەشتێکە کە سەرکەشیمان دەکات و گەورەمان دەکات و لە کۆتاییدا پێکهاتەی بوونمان ئاشکرا دەکات. خۆشەویستی ئەو ئاوێنەیە کە ڕەنگدانەوەی قوولترین ترس و بەرزترین هیواکانمانە. ئەو هێزەیە کە بەرەو خۆدۆزینەوە دەمانبات، هانمان دەدات چینەکانی خۆنمایشکردن بڕڕژێن و خودی ڕەسەنی خۆمان لە باوەش بگرین. لە ڕێگەی خۆشەویستییەوە زمانی هاوسۆزی و تێگەیشتن و بەزەیی فێر دەبین، نەک تەنها بۆ ئەوانی تر بەڵکو بۆ خۆمان.

کاریگەری خۆشەویستی لەسەر گەشەی کەسی ناتوانرێت زیادەڕەوی تێدا بکرێت. ئەوە خۆشەویستییە کە فێری خۆڕاگریمان دەکات، لەکاتێکدا بەناو ئاڵۆزییەکانی پەیوەندییەکان و ئەو دڵتەنگییە حەتمییانەدا دەگەڕێین کە هاوڕێمانن. خۆشەویستی هێزێک لە ئێمەدا دەچێنێت کە هەرگیز نەماندەزانی خاوەنین، توانای لێبوردن و چاکبوونەوە، بۆ ئەوەی تەنانەت لە بەرامبەر

لەدەستدانیشدا سەرلەنوێ دەستپێبکەینەوە. ئەوە خۆشەویستییە کە توانای ئێمە پەروەردە دەکات بۆ پەیوەندی قوول لەگەڵ ئەوانی تر، بۆ دروستکردنی پرد لە سەرانسەری بۆشایی جیاوازی و تێنەگەیشتن، دروستکردنی هەستی سەربەخۆیی و کۆمەڵایەتی.

جگە لەوەش هێزی گۆڕینی خۆشەویستی لە کەسایەتی زیاتر درێژ دەبێتەوە بۆ کۆمەڵایەتی. هێزی بزوێنەری کردەوەکانی خۆبەخشی و بەزەییە، ئەو بناغەیەی کە بزووتنەوەکانی دادپەروەری و یەکسانی لەسەری بنیات دەنرێن. خۆشەویستی هێزی ئەوەی هەیە بەربەستەکان هەڵبوەشێنێتەوە، ئاڵەنگاری نادادپەروەرییەکان بکات و گۆڕانکاری قوواڵ کۆمەڵایەتی بهێنێتە ئاراوە. ئەوە ئەو چرایەیە کە ڕێنماییمان دەکات بەرەو جیهانێکی هاوسۆزیتر و گشتگیرتر و مرۆڤدۆستانەتر.

بیرکردنەوە لە کاریگەری خۆشەویستی بانگهێشتمان دەکات بۆ ئەوەی میراتی خۆشەویستی لەبەرچاو بگرین کە ئاواتەخوازین بەجێی بهێڵین. چۆن دەربڕینی خۆشەویستیمان ژیانی دەوروبەرمان دەوڵەمەند کردووە؟ بە چ شێوەیەک دەتوانین زیاتر خۆشەویستی لە ژیانمان و کۆمەڵگاکانمان و جیهان بەگشتیدا بچێنین؟ پراکتیزەکردنی خۆشەویستی گەشتێکی بەردەوامە، گەشتێکە کە پێویستی بە مەبەست و بوێری و دڵێکی کراوە هەیە.

لەگەڵ داخستنی ئەم گەڕانەدا، با ئەو تێڕوانین و وانانەی فێربووین سەبارەت بە توانای باوەڕپێنەکراوی خۆشەویستی بۆ چاکبوونەوە و یەکگرتن و ئیلهامبەخشین بەرەو پێشەوە ببەین. هیوادارم بەردەوام بین لە باوەشگرتنی خۆشەویستی بە هەموو فۆرمەکانییەوە، بە دانان بە هێزەکەی بۆ گۆڕینی نەک تەنها ژیانی خۆمان بەڵکو جیهانی دەوروبەرمان. خۆشەویستی، لە جەوهەرەکەیدا، کانییەکی بێکۆتایی ئەگەرە، هێزێکە کە کات و شوێن تێدەپەڕێنێت، ئێمە بە یەکتر و بە خودی دڵی بوونەوە دەبەستێتەوە.

لە کۆتاییدا خۆشەویستی قووڵترین دەربڕینە بۆ ئەوەی کە بزانین زیندوو بوون مانای چییە. ئەوە ئەو میراتەیە کە بەجێی دەهێڵین، ئەو نیشانەیەی لەسەر جیهان دروستی دەکەین و ئەو ڕووناکییەیە کە ڕێنماییمان دەکات بۆ نیشتیمان. لەگەڵ پێشکەوتنمان لە گەشتە تاکەکەسی و بەکۆمەڵەکانماندا، با خۆشەویستی هاورێگامان بێت، بەرەو قووڵایی زیاتری تێگەیشتن و پەیوەندی و بەدیهێنانمان ببات. چونکە لە خۆشەویستیدا، خودی ڕاستەقینەی خۆمان دەدۆزینەوە و لە بەخشینی خۆشەویستیدا، درک بە تەواوی تواناکانمان دەکەین.

فەرهەنگ

١- **ئیرۆس:** لە فەلسەفەی یۆنانی کۆندا، زاراوەی خۆشەویستی سۆزدار و ڕۆمانسییە کە ڕاکێشانی جەستەیی و ئارەزووی لەخۆدەگرێت.

٢- **فیلیا:** زاراوەیەکی یۆنانییە بۆ ڕەچاوکردنی سۆزداری یان هاوڕێیەتی، واتە جۆرێک لە خۆشەویستی کە فەزیلەت و یەکسانە لە نێوان هاوڕێیاندا.

٣- **ستۆرج:** زاراوەیەکی یۆنانییە بۆ خۆشەویستی خێزانی، سۆز و خۆشەویستی سروشتی نێوان دایک و باوک و منداڵ و خوشک و برا.

٤- **ئاگاپێ:** زاراوەیەکی یۆنانییە کە ئاماژەیە بۆ خۆشەویستی بێ مەرج کە خۆنەویست و خۆبەخشە، زۆر جار لە چوارچێوەی ئایینی یا ڕۆحیدا دەبینرێت کە پەیوەندی بە خۆشگوزەرانی کەسانی دیکەوە هەیە، بەبێ گوێدانە کارەکانیان یان پەیوەندییان بە بەخشەرەوە.

٥- **سیمپۆزیۆمی لەفلاتون:** دەقێکی فەلسەفی ئەفلاتونە کە لە ڕێگەی زنجیرەیەک وتارەوە لەلایەن وتاردەرانی جیاوازەوە لە ئاهەنگێکدا بەدواداچوون بۆ سروشتی خۆشەویستی دەکات.

٦- **خێزانە ناوەکییە نەریتیەکان:** پێکهاتەیەکی خێزانییە کە پێکهاتووە لە دوو دایک و باوک (بە شێوەیەکی گشتی دایک و باوک) و منداڵە بایۆلۆژی یان بەخێوکراوەکانیان، زۆرجار وەک نۆرمێکی کۆمەڵایەتی وێنا دەکرێن.

٧- **خۆشەویستی دەرباریی:** چەمکێکی سەدەی ناوەڕاستی ئەوروپییە بۆ خۆشەویستی سوارچاکی کە بە ئاغایەتی و ڕێزێکی بەرز تایبەتمەندە، زۆرجار بە شێوەیەکی نافیزیکی و ڕۆمانسی دەربڕدراوە.

٨- **خۆشەویستی ئەفلاتونی:** جۆرێکە لە خۆشەویستی کە غەیرە سێکسییە و لەسەر بنەمای هاوڕێیەتی دامەزراوە، ناوی لە فەیلەسوف ئەفلاتونەوە ناونراوە کە باسی ئەو جۆرە ئایدیاڵانەی کردووە.

٩- **خۆشەویستی ڕۆمانسی:** سەرنجڕاکێشێکی قوونی سۆزداری و زۆرجاریش سێکسییە بەرامبەر بە کەسێک کە مرۆڤ ئارەزووی هاوبەشی پەیوەندییەکی لەگەڵدا دەکات کە لە هاوڕێیەتی تێدەپەڕێت.

١٠-**خۆشەویستی خود:** ڕێزگرتن لە خۆشگوزەرانی و بەختەوەری خۆی، خۆی بە شایستەی دڵخۆشی و خەمخۆری دەزانێت.

١١-**خۆشەویستی بێ مەرج:** خۆشەویستی بێ مەرج و سنووردارکردن، کە مرۆڤ بەهای خۆشەویستەکەی دەدات و قبوڵ دەکات بەبێ گوێدانە کەموکوڕی و هەڵە.

١٢-**گرێ ئۆدیپوس:** زاراوەیەکی دەروونی و ئەدەبییە کە ئاماژەیە بۆ پەیوەندییە ئاڵۆزەکانی نێوان کەسەکان و دایناميکی خێزانیی، کە لە کارەساتی یۆنانی ئۆدیپەوە ئیلهام وەرگیراوە.

١٣-**دیجیتالکردنی ڕۆمان:** پرۆسەی گۆڕینی ڕۆمانی چاپکراو بۆ فۆرماتی دیجیتالی، ڕێگە بە خوێندنەوە و دابەشکردنی ئەلیکترۆنی دەدات.

١٤-**تار (سێبەر):** بەکارهێنانی مێتافۆریکی ڕستە لە چوارچێوەی پەیوەندی و کاریگەرییەکان کە بە شێوەیەکی دیار دیار نین، هاوشێوەی سێبەر.

١٥-**نۆرم و پێوەر:** پێوەر و ڕێساکان کە لەلایەن کۆمەڵگا یان ڕێکخراوێکەوە بۆ ڕێنماییکردنی ڕەفتار و بڕیارەکان دامەزراون. "نۆرمەکان" ئاماژەیە بۆ ئەو یاسایە ناڕاستەوخۆ یان ڕوونانەی کە ڕەفتاری ئەندامانی گروپەکە بەڕێوەدەبەن، لەکاتێکدا "پێوەرەکان" ئەو بنەما یان ستانداردانەن کە حوکم یان بڕیار بەپێی ئەو بنەمایانە دەدرێت.

١٦-**ئۆکسیتۆسین:** زۆرجار بە "هۆرمۆنی خۆشەویستی" ناودەبرێت، هۆرمۆن و گواستنەوەی دەمارییە کە بەشدارە لە منداڵبوون و شیرپێدان و پەیوەندی بە هاوسۆزی و متمانە و چالاکی سێکسی و دروستکردنی پەیوەندییەوە هەیە.

١٧-**تیۆری وابەستەبوون:** مۆدێلێکی دەروونییە کە باس لە داینامیکی پەیوەندییە درێژخایەنەکانی نێوان کەسەکان دەکات، جەخت لەسەر گرنگی پەیوەندییە سۆزداریی سەرەتاییەکانی نێوان کۆرپە و چاودێرانیان دەکاتەوە لە داڕشتنی شێوازەکانی پەیوەندییەکانی داهاتوودا.

سەرچاوەکان

کتێبەکان

١. پیاوان لە مەریخەوە هاتوون ، ژنان لە ڤینۆسەوە لە نووسینی د.جۆن گرەی، وەرگێڕانی دلشاد شارباژێری ، ٢٠١٣

٢. چل ڕێساکەی عەشق لە نووسینی ئەلین شەفیق، ٢٠١٢

٣. "في قلبي أنثى عبرية" لە نووسینی خەولە حەمدی، ٢٠١٢

٤. "الأسود يليق بك" لە نووسینی احلام مستغانمی، ٢٠١٢

٥." ذاكرة الجسد" لە نووسینی احلام مستغانمی، ١٩٩٣

٦. "حب في المنفى "لە نووسینی بەهاء طاهر، ١٩٩٥

٧. "ألف شمس ساطعة" لە نووسینی خالد حوسێنی، ٢٠٠٧

٨. "طوق الحمامة" لە نووسینی ئیبن حزم، ٢٠٠٦

٩. "لغات الحب الخمس" جاری تشابمان، ١٩٩٢

١٠. "فلیمی "الباب المفتوح" لە نووسینی لەتیفە الزەیات ، ١٩٦٣

١١. "الحب في زمن الكوليرا"لە نووسینی گابرێل گارسیا ماركێز، ١٩٨٨

١٢. بریدا لە نووسینی پاولو كویلو، ٢٠١٠

١. "Norwegian Wood" by Haruki Murakami ،١٩٨٧

٢. "Pride and Prejudice" by Jane Austen ،١٨١٣

٣. "The Road Less Traveled" by M. Scott Peck, ٢٠٠٣

٤. "To Kill a Mockingbird" by Harper Lee, ١٩٦٠

٥. "Eat, Pray, Love" by Elizabeth Gilbert, ٢٠٠٦

٦. "Wuthering Heights" by Emily Brontë ,٢٠٠٢

٧. "The Great Gatsby" by F. Scott Fitzgerald,١٩٢٥

٨. "The Art of Loving" by Erich From ،١٩٥٦

٩. "١٩٨٤" by George Orwell,١٩٥٠

ماڵپەڕەکان

1. پەیمانگای گۆتمان- (https://www.gottman.com/)

2. زەین- (https://www.mindful.org/)

3. سەنتەری زانستی باشی گەورە - (https://greatergood.berkeley.edu/)

4. کردەوە بۆ بەختەوەری- (https://www.actionforhappiness.org/)

ناونیشانی بابەتەکانی عەرەبی

١- "تأثير الحب على الصحة النفسية" (کاریگەری خۆشەویستی لەسەر تەندروستی دەروونی).

٢- "الحب في الأدب العربي القديم" (خۆشەویستی لە ئەدەبیاتی عەرەبی کۆن) المكتب العالمي للبحوث.

٣- "دور الأسرة في تشكيل المجتمعات العربية" (ڕۆڵی خێزان لە دارشتنی کۆمەڵگا عەرەبییەکان).

٤- "فلسفة الحب عند الفلاسفة العرب" (فەلسەفەی خۆشەویستی لای فەیلەسوفانی عەرەب).

٥- "التغيرات الاجتماعية وأثرها على العلاقات الأسرية في الوطن العربي" (گۆڕانکاریيە کۆمەڵایەتیەکان و کاریگەریان لەسەر پەیوەندی خێزان لە جیهانی عەرەبیدا).

٦- "الرومانسية في الأدب المعاصر" (ڕۆمانسیەت لە ئەدەبیاتی هاوچەرخدا).

٧- "الحب والأدب: كيف تناول الشعراء العرب موضوع الحب؟" (عەشق و ئەدەب: شاعیرانی عەرەب چۆن قسەیان لەگەڵ خۆشەویستی کردووە؟).

٨- "الحب من منظور علم النفس العربي" (خۆشەویستی لە ڕوانگەی دەروونناسی عەرەبیەوە).

٩- "البحث عن الحب في زمن الحرب: قصص من الشرق الأوسط" (گەڕان بەدوای خۆشەویستی لە سەردەمی جەنگدا: چیرۆکەکانی ڕۆژهەڵاتی ناوەڕاست).

پۆدکاستەکان

پۆدکاستەکانی عەرەبی

١ .فنجان- باس لە بابەتگەلێکی جۆراوجۆری کۆمەڵایەتی و کولتووری لەناو جیهانی عەرەبیدا دەکات، زۆرجار خۆی دەخزێنێتە ناو چیرۆکە کەسییەکان و نۆرمە کۆمەڵایەتییەکان.

٢ .بودکاست أرابيا - گفتوگۆکردن لەسەر بابەتەکانی ترێند و نوقمبوونی قوول لە هەردوو بابەتی سووک و جددی کە پەیوەندییان بە گونێگرانی عەرەبەوە هەیە، دەخاتە ڕوو.

٣ .الكبسولة - پۆدکاستێکە کە کۆمەڵێک بابەت دەگرێتەوە، لەوانە دەروونناسی، تەندروستی، گەشەپێدانی کەسی لە چوارچێوەی کۆمەڵگەی عەرەبیدا.

٤ .بودکاست بشر- تیشک دەخاتە سەر ڕەفتاری مرۆڤ و کۆمەڵناسی، تێڕوانینەکان دەدات کە چۆن پێکهاتە کۆمەڵایەتییەکان و کارلێکە کەسییەکان جیهانەکەمان لە قاڵب دەدەن.

٥. قصة بودكاست - چیرۆکی ڕاستەقینە و خەیاڵی لە سەرانسەری جیهانی عەرەبیدا دەگێڕێتەوە، دەست دەخاتە سەر بابەتەکانی خۆشەویستی، لەدەستدان، و پەیوەندی مرۆڤ.

پۆدکاستەکانی ئینگلیزی

١. "خۆشەویستی مۆدێرن" - خوێندنەوە و گفتوگۆ دەربارەی پەیوەندی و هەست و خیانەت و ئاشکراکردنی هاوچەرخ دەخاتە ڕوو، لەسەر بنەمای ستوونی نیویۆرک تایمز. (Modern Love Podcast)

٢. لە کوێوە دەست پێبکەین؟ لەگەڵ ئیستەر پێرێل" - ڕێگە بە گوێگران دەدات گوێبیستی کۆبوونەوەکانی چارەسەری یەکجارەکی بن لەگەڵ هاوسەرەکان کە بە ئالەنگاریی خۆشەویستی و دینامیکی پەیوەندییەکاندا دەڕۆن. (Where Should We Begin? with Esther Perel)

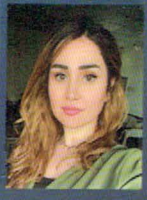
٣. هونەری سۆز" - ئامۆژگاری پسپۆڕان دەدات سەبارەت بە پەیوەندییەکان، تۆڕەکان، و گەشەپێدانی کەسی بۆ یارمەتیدانی تاکەکان بۆ بەڕێوەبردنی ژینگە کۆمەڵایەتییەکانیان بە شێوەیەکی کاریگەرتر.(The Passion Podcast)

٤. مێشکی شاراوە" - زانست و چیرۆکگێڕان بەکاردەهێنێت بۆ ئاشکراکردنی نەخشە نائاگاکان کە هەڵسوکەوتی مرۆڤ دەباتە پێشەوە، زۆرجار دەست دەخاتە سەر بابەتەکانی پەیوەست بە خۆشەویستی و پەیوەندییەکان.(The Hidden Brain podcast)

٥. "تاقیگەی بەختەوەری لەگەڵ دکتۆر لۆری سانتۆس" - بەدواداچوون بۆ زانستی بەختەوەری دەکات و ئامۆژگاری پراکتیکی دەدات لەسەر چۆنیەتی بەدەستهێنانی، لەوانەش لایەنەکانی پەیوەندی نێوان کەسەکان و خۆشەویستنی خود. (The Happiness Lab Podcast)

لە کوێ خۆشەویستی هەبێت ژیان لەوێ هەیە

لە کتێبی "لە کوێ خۆشەویستی هەبێت ژیان لەوێ هەیە" گەشتێکە بۆ گەران بەدوای خۆشەویستی بەناو قوواڵایی خود و کۆمەڵگا، خوێنەران بانگهێشت دەکەین بۆ تێگەیشتن لە مانای خۆشەویستی. ئەم کتێبە لەگەڵ هەر لاپەڕەیەکدا پەردە لەسەر ئەو تابلۆ ئاڵۆزەی سۆز و خۆشەویستی لادەبات کە هەموومان بەیەکەوە دەبەستێتەوە، لە پریشکە ئاگرینەکانی سۆز و خۆشەویستی ڕۆمانسیەوە تا درەوشاوەیی بەردەوامی پەیوەندییە خێزانییەکان، بە لە باوەشکردنی ئاسوودەیی هاوڕێیەتی و دەستڕاگەیشتنێکی بێ سنووری خۆبەخشی، لە ڕێگەی تێکەڵەیەك لە تیۆرییە تێڕامانەکان، ڕەنگدانەوەی کەسی. ئەم ڕێنماییانە ڕۆڵی گرنگی خۆشەویستی لە ژیانماندا دەگێرن، ڕێگایەکە بۆ تێگەیشتنێکی قووڵتر، چاکبوونەوە، دووبارە دەستپێکردنەوە بە ژیان. لەگەڵمان بن لەم گەشتەدا بۆ ئەوەی بزانین چۆن خۆشەویستی بە هەموو فۆرمەکانییەوە ناسنامەمان لە قاڵب دەدات، و وزە و گەشەکردنمان پێ دەدات و دەمانبەستێتەوە بە خودی جەوهەری مرۆڤایەتییەوە.



ڕوان عبدالمجید بابان: تۆێژەری کۆمەڵایەتی و ڕاهێنەری گەشەپێدانی مرۆیی، ئەندامی کۆمەڵەی کۆمەڵناسان و دەروونناسانی کوردستان، خاوەنی ئەزموونێکی بەرفراوانە لە بوارەکانی زانستە کۆمەڵایەتی و دەرونیەکان، و لە ڕێگەی کارەکانییەوە هەوڵدەدات گەشەی مرۆڤ و پەیوەندی کۆمەڵایەتی لە کۆمەڵگادا بەرز بکاتەوە.

سامی گلی: پسپۆڕێکی بەئەزموونە، زیاتر لە ١٨ ساڵ ئەزموونی لە کاری فلیم سازی و مارکێتینگ هەیە. لە ئێستادا سامی خاوەنی دوو بڕوانامەی ماستەرد، لە هەمان کاتدا قوتابی دکتۆرایە. ناوبراو بە فێربوونی بەردەوام و گەشەپێدانی پیشەیی و شێوازی داهێنەرانە و شارەزاییە بەرفراوانەکەی وای لێکردووە ببێتە پێشەنگی بیرکردنەوە لە بوارەکانیدا.

بە سپۆنسەری ڕێکخراوی "تاکڤین" چاپکراوە.